



The International Council of Nurses
Informed Patient Project

Les soins autoproduqués gagnent du terrain

Un changement radical

est à l'œuvre dans le paysage des soins de santé, vous l'aurez peut-être remarqué. Nos autorités et la société en général s'attendent de plus en plus à ce que nous prenions en charge notre propre santé. Comme nous sommes déjà nombreuses et nombreux à être engagés dans ce processus, certains observateurs en viennent à parler d'un véritable mouvement vers les soins autoproduqués (ou autosoins).

Que sont les soins autoproduqués ?

Les soins autoproduqués ne sont rien d'autre que les soins que l'on se prodigue à soi-même. Ceci implique de savoir opérer les bons choix : faire de l'exercice, adopter un régime alimentaire équilibré, s'abstenir de fumer et gérer son stress. Il faut également faire un usage responsable des médicaments, ceux achetés librement en pharmacie ou ceux prescrits par un médecin.

Les autosoins englobent la prévention des accidents, le dépistage des symptômes avant-coureurs des maladies et le recours opportun aux professionnels de la santé. Tous ceux qui vivent avec des maladies chroniques telles que le diabète, le cancer et le virus d'immuno-déficience acquise doivent apprendre à gérer les symptômes et les traitements et à limiter les complications. Il faut enfin savoir s'informer, poser des questions et prendre les décisions qui protègent le mieux ses intérêts.

Pourquoi un tel succès ?

Cette approche proactive de la santé répond à la tendance actuelle au bien-être et à la prévention des maladies. Par le passé, les systèmes de santé se sont efforcés de vaincre les maladies plutôt que de promouvoir la santé. On attendait des patients qu'ils adoptent une attitude de dépendance et de passivité. Cependant, la compréhension par la société des facteurs qui

déterminent la santé s'est améliorée, parallèlement à la prise de conscience, par chacune et chacun d'entre nous, de son rôle dans l'amélioration de sa santé et de sa qualité de vie. Cette prise de conscience est due :

- À l'influence des médias, qui mettent à notre disposition des quantités d'informations sur la santé.
- Aux mesures gouvernementales et aux campagnes d'éducation qui déconseillent les pratiques à risque (conduite en état d'ivresse par exemple) et favorisent au contraire des choix favorables à la santé (port de la ceinture de sécurité ou du casque).
- À la disponibilité d'une vaste gamme de médicaments en vente libre, d'outils d'autodiagnostic et de thérapies alternatives.
- Au personnel soignant, infirmières, médecins et pharmaciens, qui nous offrent leurs connaissances, leurs informations et leurs conseils.

Les soins autoproduqués sont-ils adaptés à votre cas ?

De nombreuses personnes souhaitent adopter ce mode de relation à la santé; cependant, cette démarche peut encore susciter une certaine appréhension, sans compter que tout le monde n'est pas nécessairement en mesure de veiller à sa propre santé. Quelle que soit votre situation, sachez qu'il n'y a pas de chemin juste ou faux – la seule chose qui compte ici, c'est le potentiel de croissance de cette démarche.

Moyennant le soutien et l'information adéquats, nous pouvons tous apprendre à nous responsabiliser vis-à-vis de notre santé. Envisagez la question par étapes : si vous vous brossez les dents régulièrement ou si vous avez essayé d'arrêter de fumer, vous appliquez déjà des mesures d'autosoins.



Gardez aussi à l'esprit que les soins auto-prodigués ne sont pas synonymes d'isolement : ils supposent au contraire l'existence d'une véritable collaboration entre vous et les professionnels de la santé. Les groupes d'entraide, les organisations non gouvernementales et les lignes d'urgence sont d'autres ressources importantes dans ce contexte.

Avantages des soins autoprodugués

Les recherches montrent que les soins autoprodugués peuvent renforcer votre sentiment de bien-être, votre satisfaction et votre qualité de vie. Ils contribuent aussi à une utilisation plus rationnelle des ressources existantes, ce qui est important dans un contexte où les systèmes de santé atteignent leurs limites. Selon le Ministère de la santé du Royaume-Uni, par exemple, les praticiens de santé consacrent 40% de leur temps à des patients souffrant de maladies sans gravité. Or, s'ils bénéficiaient du soutien nécessaire, ces patients pourraient très bien se soigner eux-mêmesⁱ, ce qui permettrait au médecin de se consacrer à des soins plus complexes.

Ne pas oublier

Que vous souffriez d'une maladie sans gravité ou au contraire d'une affection chronique, ou que vous vouliez opérer des choix de vie plus sains, les soins autoprodugués constituent un aspect important d'une conception intégrée des soins et du partage des responsabilités. À cet égard, il ne faut pas perdre de vue les éléments suivants :

- Informez-vous auprès de sources crédibles et dignes de confiance. Consultez les fiches d'information Patient Talk!, disponibles sur le site www.patienttalk.info/french.htm: vous y trouverez des conseils pour déterminer la clarté, la pertinence et l'exactitude des informations de santé disponibles.


- Maintenez le contact avec les professionnels de la santé. Posez des questions et parlez franchement des options de soins à votre disposition. Envisagez vos relations avec les professionnels de la santé comme autant de partenariats.
- Lisez soigneusement et respectez les indications des notices accompagnant vos médicaments, qu'ils vous aient été prescrits par un médecin ou que vous les ayez achetés en libre-service. Ne dépassez pas les doses recommandées.
- Si vous vivez avec une maladie chronique, discutez de vos médicaments avec votre praticien de santé. Ceci permettra de dépister des interactions et des effets secondaires potentiels avant qu'ils n'aient des conséquences indésirablesⁱⁱ. Le guide «Focus on your Medicines»ⁱⁱⁱ, disponible sur le site Internet www.medicines-partnership.org/our-publications, est conçu pour permettre aux consommateurs de tirer le meilleur parti possible de cette démarche en présentant une série de questions importantes à poser.

Enfin, en cas de doute, posez des questions. N'oubliez pas que vous n'avez pas réponse à tout.

ⁱ Département de la santé du Royaume-Uni (2005), *Self Care - A Real Choice*, janvier 2005, p.6. Sur Internet, février 2005 : www.dh.gov.uk/assetRoot/04/10/17/02/04101702.pdf

ⁱⁱ *Ibid.*, p.5.

ⁱⁱⁱ Medicines Partnership UK (2005), *Focus on Your Medicines*. Ce guide, longuement testé auprès de patients, peut être consulté en-ligne (format PDF). Consultez www.medicines-partnership.org/our-publications et suivez les liens sous "Medication Review Listings".

The logo for Johnson & Johnson, featuring the brand name in a red, cursive script font.

soutient cette initiative