

## Joignez votre expertise à celle des intervenants et des médecins

Devenez partenaire de vos soins et services en participant activement aux décisions qui vous concernent.

Discutez des options qui s'offrent à vous en fonction de ce qui a du sens dans votre vie.

Démontrez votre intérêt à collaborer avec le personnel de la santé et des services sociaux.



**Saviez-vous que?**  
Nous retenons environ 20 % de l'information qui nous est transmise verbalement.

C'est souvent le cas lors d'un rendez-vous médical ou avec un intervenant.

Pour bien saisir et retenir les informations qui vous sont communiquées, il est préférable d'être accompagné lorsque la situation le permet. À deux, vous pourriez retenir deux fois plus d'informations!

## Témoignages d'usagers partenaires

« Pendant mon hospitalisation, ce qui m'a gardé positive dans mon processus de guérison, c'est lorsque j'ai repris un peu de contrôle sur ma vie en participant à mes soins. Merci aux intervenants qui ont travaillé avec moi en partenariat en tenant compte de mes propositions et de mes besoins. »

Sylvie Beaulieu

« Lorsque je rencontre mon médecin, je trouve très important que mes préoccupations, mes priorités et mes limites soient prises en compte. Dans le jargon d'usager partenaire, on appelle ça son projet de vie. Pour moi, communiquer mon projet de vie à mon médecin, c'est lui expliquer ce qui donne un sens à ma vie, ce qui me motive, et ça, c'est essentiel dans mon parcours de vie. Être partenaire de ses soins, c'est pouvoir « négocier » afin d'adapter les recommandations à sa situation personnelle qui évolue constamment. »

Chantal Archambault

« Dans la résidence de mon fils, je me sens reconnue comme partenaire de ses soins. Je participe à l'élaboration de son plan d'intervention; on est à l'écoute de mes besoins, dont celui de pouvoir aller le voir quand je veux. C'est bon à vivre comme parent. Nous sommes vraiment sur une bonne voie, mais je reste consciente que le partenariat est toujours à entretenir. »

Brigitte Prévosts

 DIGNE DE CONFIANCE,  
à chaque instant

## Soyez partenaire de vos soins et services

Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval



Un dépliant d'information du Bureau du partenariat de soins et services

Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Québec 

DSMPP13042021

Québec 

## QUELQUES TRUCS...

### Pour être bien préparé à votre rencontre



- Écrire vos questions à l'avance et en les apportant lors de votre rendez-vous.
- Visiter le site internet Discutons santé.ca. Un outil incontournable lors de cette préparation.
- Au début de la rencontre, informer le médecin ou l'intervenant que vous aurez des questions à poser.
- Écouter les recommandations et les informations. Prendre des notes au besoin.
- Exprimer clairement vos préoccupations, vos valeurs et vos préférences.
- Poser des questions pour vous assurer de bien comprendre les informations qui vous sont données.
- Demander s'il y a des ressources d'entraide, d'écoute ou des organismes auxquels vous pouvez vous adresser.
- Exprimer votre intérêt à participer et demander une copie lorsqu'on vous propose un plan d'intervention

### Pour favoriser une rencontre efficace

- Exprime au médecin ou à l'intervenant que vous voulez participer aux décisions qui vous concernent. Par exemple, vous pouvez lui dire : « Ce que je souhaiterais, c'est... ».
- Faites-vous confiance et fiez-vous à vos connaissances pour discuter de votre situation et de votre expérience avec la maladie ou votre condition de vie.
- Avant de quitter la rencontre, assurez-vous d'être en accord avec les décisions prises et d'avoir bien compris les informations qui vous ont été transmises.

A circular inset image showing a healthcare professional in a blue uniform talking to an elderly man. The man has his hand on his shoulder, and they appear to be in a consultation room with a human anatomy chart on the wall.

**Faites partie de l'équipe!**

**Votre participation contribuera au bon déroulement de la rencontre!**

### Pour optimiser la rencontre

#### Écoutez comme vous aimeriez être écouté.

- Trouvez le juste équilibre et laissez la personne s'exprimer.
- Donnez les explications essentielles à votre compréhension.

#### Avant de vous opposer, prenez le temps de réfléchir aux recommandations et aux demandes de votre interlocuteur.

- Si vous êtes en désaccord, exprimez respectueusement votre point de vue.
- Discutez des solutions possibles avec le médecin ou l'intervenant.

#### Vous êtes responsable des décisions qui vous concernent.

- Le médecin ou l'intervenant est là pour vous conseiller et vous aider à prendre les meilleures décisions possibles pour votre santé, votre bien-être et celui de vos proches.
- Vous êtes partenaire de vos soins et services!