



Bulletin de l'été 2015

DANS CE NUMÉRO

- p.1** Un mot du Réseau Best Doctors
- p.1** Définition des autosoins
- p.2** Qu'est-ce que l'automédication?
- p.2** Comment le Réseau Best Doctors peut vous aider



Un mot du Best Doctors

Le terme « soins de santé » est souvent associé aux médecins de famille, aux médecins spécialistes et aux hôpitaux, à savoir les praticiens et les établissements qui sont responsables de prendre soin des gens et de répondre à leurs besoins médicaux.

Bien que tout cela soit certainement vrai, l'ingrédient qui se perd souvent dans ce mélange est le patient lui-même. Nous jouons tous un rôle central dans notre propre santé. Personne ne connaît vos antécédents de santé, vos préoccupations et vos problèmes médicaux aussi bien que vous-même; vous êtes la personne la mieux placée pour défendre vos intérêts.

L'importance d'être le défenseur de vos propres soins de santé est mise de l'avant **le 24 juillet**, date de la **Journée internationale des autosoins**. Le but de cette journée est de promouvoir les autosoins en tant que fondement essentiel de la santé et de diffuser le message que les avantages des autosoins durent toute la vie et sont présents 24 heures par jour, sept jours par semaine. La journée est également l'occasion de mieux faire connaître les programmes d'autosoins et de saines habitudes de vie à travers le monde entier.

À une époque où de nombreux hôpitaux au Canada sont débordés et les longs temps d'attente à l'urgence sont la norme, être proactif ne peut que vous aider; gardez à l'esprit que vous êtes souvent votre partenaire le plus fiable en matière de soins de santé.

Définition des autosoins

Les autosoins englobent des actions continues et à vie menées par des individus, à la fois pour eux-mêmes et leurs familles, afin de rester en bonne santé et traiter des affections mineures ou à long terme en utilisant leurs propres connaissances et les informations à leur disposition tout en collaborant avec des professionnels de la santé et des services sociaux en cas de besoin.

Les autosoins comprennent :

- **Bonne hygiène de vie** – avoir une alimentation saine et faire de l'activité physique pour maintenir une bonne santé et prévenir la maladie.
- **Utilisation responsable des médicaments** – à la fois les médicaments sur ordonnance et en vente libre.
- **Autorecognition des symptômes** – évaluer et aborder les symptômes, en partenariat avec un professionnel de la santé si nécessaire (soit un médecin, soit un autre spécialiste médical ou de la santé).
- **Autosurveillance** – vérification des signes et symptômes de détérioration ou d'amélioration.
- **Autoprise en charge** – prise en charge des symptômes d'une maladie, que ce soit seul ou en partenariat avec des professionnels de la santé ou à d'autres personnes confrontées à la même affection.



Avantages des autosoins

De nombreux avantages sont partagés par l'individu, sa famille et la société dans son ensemble lorsque les individus participent activement à leurs propres soins de santé grâce à des habitudes et des comportements d'autosoins proactifs.

Les pays où plus de gens jouent un rôle actif dans leurs autosoins ont tendance à avoir des populations plus saines, permettant aux ressources d'être déployées dans les domaines prioritaires. Par exemple, une campagne encourageant les modes de vie sains en Finlande a mené la population du pays à augmenter sa consommation de fruits et légumes tandis que le nombre de fumeurs a diminué. Grâce à l'adoption de ces habitudes d'autosoins, les taux de mortalité des maladies cardiaques chez les hommes ont été réduits d'au moins 65 pour cent et les taux de mortalité du cancer du poumon chez les hommes ont également chuté!

Quand les gens pratiquent les autosoins, ils deviennent également des patients autonomes ayant une plus longue espérance de vie et dont la dépendance à l'égard des services de soins de santé tend à être réduite.

¹Les pays les plus sains de monde, Forbes, avril 2008 (http://www.forbes.com/2008/04/07/health-world-countries-forbeslife-cx_avd_0408health_slide_14.html).

Qu'est-ce que l'automédication?

Lorsque nous utilisons un médicament sans ordonnance ou en vente libre, c.-à-d. qui est disponible sans l'ordonnance d'un médecin, nous pratiquons l'automédication. L'automédication joue un rôle dans les autosoins.

L'automédication aide les consommateurs à jouer un rôle plus actif dans leurs soins de santé, pour autant que les gens fassent preuve de prudence quand ils se tournent vers les médicaments sans ordonnance.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé², une automédication responsable peut :

- Aider à prévenir et traiter les symptômes et les maladies qui ne nécessitent pas une consultation médicale;
- Réduire la pression croissante sur les services médicaux pour le soulagement des affections mineures;
- Accroître la disponibilité des soins de santé aux populations des régions rurales ou éloignées où l'accès à des conseils médicaux pourrait ne pas être facile; et
- Permettre aux patients de contrôler leurs propres affections chroniques.

Sept habitudes d'autosoins

La Fondation internationale d'autosoins a développé un cadre de travail pour les autosoins qui tourne autour des sept piliers suivants :

- 1. Connaissances en matière de santé :** La capacité d'accéder aux informations et services de santé de base, et de les comprendre, afin de prendre des décisions de santé appropriées.
- 2. Conscience de soi :** Être conscient de son état physique et mental, ce qui comprend connaître son indice de masse corporelle (IMC), son taux de cholestérol et sa tension artérielle, et participer à des dépistages de santé.

Comment le Réseau Best Doctors peut vous aider

Le Réseau Best Doctors maintient depuis longtemps que les patients sont les mieux placés quand il est question de leurs soins de santé. Les services du Réseau Best Doctors placent le patient au centre, le guidant à travers le problème de santé auquel il est confronté tout en offrant réponses et soutien. Le Réseau Best Doctors encourage les patients à poser des questions afin d'arriver à une meilleure compréhension de leur affection médicale ou défi de santé. Des services comme Consultez l'expert^{MC} et InterConsultation^{MC} visent à fournir aux patients les réponses qu'ils cherchent afin de mieux les équiper pour prendre les meilleures décisions possible au sujet de leurs soins de santé.



1-877-419-2378

membre.ca@bestdoctors.com

www.bestdoctorscanada.com

Les faits :

- Le Canada possède 1,7 lit de soins actifs pour 1 000 habitants, c.-à-d. la moitié du nombre de lits d'hôpitaux moyen par habitant parmi les 34 pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE).
- On estime que 65 pour cent des personnes qui ont utilisé Internet au cours des 12 derniers mois ont visité des sites liés à la santé.
- Jusqu'à 80 pour cent des maladies du cœur, des accidents vasculaires cérébraux et des cas de diabète de type 2 et plus d'un tiers des cancers pourraient être évités en éliminant des facteurs de risque comme le tabagisme, une mauvaise alimentation et l'inactivité physique.
- Quatre-vingts pour cent des Canadiens disent être satisfaits de leurs médicaments sans ordonnance, et près de 60 pour cent des Canadiens trouvent leurs médicaments en vente libre aussi efficaces pour certains problèmes que les médicaments d'ordonnance.

Sources:

1. <http://healthydebate.ca/2013/01/topic/quality/are-canadian-hospitals-overcrowded>
2. Industrie mondiale de l'automédication.
3. Fondation internationale d'autosoins.

3. Activité physique : Pratiquer une certaine forme d'activité d'intensité modérée sur une base régulière (p. ex., la marche, le vélo ou d'autres sports).

4. Manger sainement : Avoir un régime alimentaire bien équilibré et nutritif.

5. Éviter ou atténuer les risques : Comprend cesser de fumer, limiter la consommation d'alcool, se faire vacciner, utiliser un écran solaire, etc.

6. Bonne hygiène : Comprend se laver les mains et se brosser les dents régulièrement, etc.

7. Utiliser les produits de façon responsable : Comprend être conscient des dangers des médicaments et les utiliser de façon responsable lorsque cela est nécessaire.

Source: Fondation internationale d'autosoins (<http://isfglobal.org/practise-self-care/the-seven-pillars-of-self-care/>).

²Industrie mondiale de l'automédication (<http://www.wsmi.org/about-self-care-and-self-medication/what-is-self-medication/>).

Les membres peuvent télécharger l'application
BEST DOCTORS CASE INITIATION
dans **App Store** ou **Google Play**.
Communiquer avec nous aujourd'hui!



Plus de 53 000 spécialistes émérites de garde pour vous

Si vous vivez de l'incertitude quant à votre santé, appelez le Réseau Best Doctors. Nous vous aiderons à clarifier les choses et à comprendre ce qui vous arrive en veillant à ce que vous obteniez les bons renseignements, le bon diagnostic et le bon traitement.

Ce bulletin n'a pas pour objet de fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme constituant les conseils professionnels de Best Doctors. À cet égard, Best Doctors ne garantit pas l'exactitude des renseignements présentés ni leur pertinence par rapport à un cas particulier et n'assume aucune responsabilité à ce sujet. Les problèmes de santé de toute personne doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés. Best Doctors, L'exactitude avant tout, InterConsultation et le logo de croix étoilée sont des marques de commerce ou des marques déposées de Best Doctors Inc. Utilisé avec permission.