

# Guide de discussion avec mon équipe soignante

# SP Canada

Le présent guide est destiné à vous aider à rehausser votre degré de confiance et à optimiser votre préparation en vue de vos rencontres avec votre équipe soignante à propos de la SP. Que vous veniez d'apprendre que vous avez la SP, que vous ayez commencé à explorer les options thérapeutiques à envisager contre cette maladie ou que vous soyez en attente d'un diagnostic de SP, ce document est conçu pour vous aider à tirer le meilleur parti de vos consultations médicales ainsi qu'à prendre les meilleures décisions possible en ce qui a trait à votre santé.

## Quel énoncé vous décrit le mieux?

J'ai reçu un diagnostic de SP

Date du diagnostic :

Format: m/j/aaaa

Je n'ai pas reçu un diagnostic de SP,  
mais je pense avoir cette maladie.

## Questions utiles que vous pourriez poser à votre équipe soignante :

- Est-ce que j'ai la SP ou se pourrait-il que mes symptômes soient causés par une autre maladie?
- De quelle forme de SP suis-je atteint/atteinte?
- Comment la SP évolue-t-elle? Quels effets la SP aura-t-elle pour moi à long terme?
- Quels effets la SP aura-t-elle sur ma vie quotidienne?
- Avez-vous des conseils à me donner pour m'aider à composer avec la SP?
- Est-ce que certains changements d'habitudes (en lien par exemple avec l'alimentation et l'activité physique) pourraient m'aider à mieux composer avec la SP?
- La SP aura-t-elle une incidence sur ma capacité à travailler?
- Le fait d'avoir la SP m'empêchera-t-il d'avoir des enfants et de les élever?
- Que dois-je faire si je commence à éprouver de nouveaux symptômes ou si je subis l'aggravation de symptômes existants?
- Où puis-je me procurer davantage d'information et d'aide?

## Voici les symptômes de SP que j'éprouve (veuillez cocher toutes les cases qui s'appliquent) :

Troubles de la vision

Faiblesse, engourdissements ou picotements

Troubles de l'équilibre ou de la coordination

Étourdissements et vertiges

Troubles de la mobilité (difficulté à se déplacer)

Fatigue

Atteinte cognitive (troubles de la pensée, de la concentration ou de la mémoire)

Douleur (musculosquelettique ou neuropathique)

Troubles urinaires (p. ex. besoin fréquent d'uriner ou incontinence)

Troubles intestinaux (p. ex. constipation)

**Journal de vos symptômes :** La tenue d'un journal de symptômes constitue une façon simple de faire le suivi de la façon dont on se sent au fil du temps. Si vous avez la SP ou êtes en attente d'un diagnostic de SP, un tel journal peut vous aider à noter certaines tendances, à vous souvenir de détails importants et à fournir des renseignements utiles à votre fournisseur de soins de santé.

[illegible]

**Traitements de la SP :** Les médicaments contre la SP contribuent à contenir l'inflammation des fibres nerveuses, à diminuer la fréquence et la gravité des poussées de SP et à soulager les symptômes.

Les médicaments modificateurs de l'évolution de la SP (MMÉSP) ciblent certains aspects du processus inflammatoire de la SP et semblent diminuer la fréquence et la gravité des poussées de cette maladie, réduire le nombre des lésions du cerveau et de la moelle épinière mises en évidence par l'IRM et ralentir l'accumulation des incapacités. Pour obtenir plus d'information sur ces médicaments, vous pouvez consulter le site [Web de SP Canada](#).

**Je souhaiterais en savoir plus sur les médicaments modificateurs de l'évolution de la SP (MMÉSP):**

**J'aimerais en savoir plus sur les médicaments utilisés dans la prise en charge des poussées :**

Corticostéroïdes  
(p. ex. méthylprednisolone  
prednisone)

**J'aimerais en savoir plus sur d'autres médicaments (p. ex. médicaments utilisés pour traiter les symptômes, traitements complémentaires et parallèles, médicaments contre d'autres maladies, suppléments et vitamines) :**

**Questions clés à poser à votre fournisseur de soins de santé lors de vos discussions sur les options thérapeutiques envisageables en cas de SP :**

- Quelles sont les options thérapeutiques qui me sont offertes?
- Compte tenu de la forme de SP que je présente, quels sont les bienfaits potentiels de chacune des options?
- Quels effets auront ces traitements sur mon fonctionnement au quotidien?
- Comment dois-je prendre le médicament en question et à quelle fréquence?
- Quels sont les effets indésirables du médicament, et quelle est la probabilité que de tels effets se présentent dans mon cas?
- Est-ce que je devrai faire l'objet d'un suivi régulier ou subir des examens régulièrement durant le traitement? Qui paie pour ces examens?
- Comment saurai-je que mon médicament est efficace?
- Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose?
- Pendant combien de temps vais-je devoir suivre le traitement?
- Y a-t-il une évaluation des données sur l'innocuité à long terme du traitement?
- Quels seront les choix qui s'offriront à moi si je ne réponds pas au traitement?
- Ce médicament est-il contre-indiqué pour certaines personnes (p. ex. les femmes enceintes ou allaitantes)?

## Je préférerais suivre le traitement qui... (cochez toutes les réponses qui s'appliquent) :

comporte le moins d'effets indésirables connus;  
 a le meilleur profil d'innocuité connu en utilisation prolongée;  
 est considéré comme très efficace;  
 exige le moins d'examens de suivi et d'analyses de laboratoire (prélèvements sanguins réguliers, etc.);  
 ne demande pas de soins particuliers en voyage;  
 a le moins d'impact au chapitre de la planification familiale (avant la conception, au cours de la grossesse et lors de l'allaitement);

aura le moins d'impact sur mon programme de conditionnement physique;  
 n'entrera pas en conflit avec mon horaire de travail;  
 ne diminuera pas ma libido;  
 peut prévenir l'apparition ou l'aggravation de troubles cognitifs (troubles de la pensée et de la mémoire).

## Choix d'un traitement contre la SP

Choisir un traitement contre la SP repose sur une décision personnelle. Le tableau présenté ci-après peut vous aider à analyser les options qui vous sont offertes et à déterminer ce qui vous conviendrait. Veuillez utiliser le tableau ci-dessous :

1. Dressez une liste comportant jusqu'à trois options thérapeutiques possibles (ou tenez-vous-en au traitement que vous suivez actuellement).
2. Notez les **avantages** ainsi que les **risques** ou les **préoccupations** qui vous viennent à l'esprit pour chacune de ces options.
3. À l'aide d'une **échelle de 1 à 5** (où 1 signifie « pas important » et 5, « très important »), veuillez indiquer le degré d'importance que vous accordez à chaque avantage et à chaque risque ou préoccupation.
4. Voyez ensuite quelle option serait la plus compatible avec votre mode de vie actuel. Donnez votre point de vue à votre équipe soignante.

| Option thérapeutique | Avantages – raisons pour lesquelles je pourrais choisir cette option | Importance que j'accorde à ces avantages (de 1 à 5) | Risques/préoccupations – raisons pour lesquelles je pourrais ne pas choisir cette option | Importance que j'accorde à ces risques ou préoccupations (de 1 à 5) |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                                      | 1 2 3 4 5                                           |                                                                                          | 1 2 3 4 5                                                           |
|                      |                                                                      | 1 2 3 4 5                                           |                                                                                          | 1 2 3 4 5                                                           |
|                      |                                                                      | 1 2 3 4 5                                           |                                                                                          | 1 2 3 4 5                                                           |

**Vous cherchez à obtenir du soutien en lien avec la SP?** Notre équipe d'agentes et d'agents info-SP est accessible dans tout le pays, par téléphone, par courriel ou par l'entremise de notre plateforme de clavardage. Il importe de noter que les agentes et agents info-SP ne sont pas des professionnels de la santé et qu'ils n'offrent pas de service de crise. Si vous avez des questions quant à votre santé, veuillez communiquer avec votre équipe soignante.

Téléphone : 1 844 859-6789 • Courriel : [agentinfo@spcanada.ca](mailto:agentinfo@spcanada.ca) • Clavardage: [spcanada.ca](https://spcanada.ca)