



COMPRENDRE LE SYSTÈME DE SANTÉ

Il est surprenant de constater à quel point l'arthrite peut affecter tous les aspects de la vie. Devoir de surcroît s'orienter dans le système de santé peut être intimidant.

Cependant, en approfondissant vos connaissances et votre savoir, vous pourrez vous sentir en meilleure position pour prendre en charge votre arthrite et votre plan de traitement. Et cela peut, à son tour, vous aider à mieux gérer votre maladie.

Grâce à votre plan de traitement de l'arthrite, vous pouvez mettre sur pied une stratégie personnalisée qui vous aidera à gérer vos symptômes, à composer avec votre fonction articulaire défaillante et à possiblement prévenir les lésions articulaires. Un bon plan de traitement combine plusieurs approches et vous aide à vivre une vie saine.

Dans cette section, vous obtiendrez de l'information qui vous aidera à mieux comprendre vos options de traitement, en explorant notamment les aspects suivants :

- le fonctionnement du système de santé
- comment interagir avec les professionnels de la santé

- comment tirer le maximum de vos rendez-vous médicaux
- les médicaments contre l'arthrite
- le financement de vos soins de santé
- la défense de vos droits

Votre plan de traitement de l'arthrite pourrait comprendre les techniques de prise en charge personnelle suivantes :

- saine alimentation
- activité physique
- thérapie par la chaleur et le froid
- méditation et pleine conscience

Vous pouvez explorer ces sujets en profondeur dans nos autres sections d'apprentissage sur l'arthrite, [ici](#).

RESPONSABILISATION DES PATIENT

☰ NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ EN PLEINE ÉVOLUTION

☰ L'APPROCHE DE RESPONSABILISATION DES PATIENTS ATTEINTS D'ARTHRITE

TIRER LE MAXIMUM DE VOS RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

☰ TIRER LE MAXIMUM DE VOS RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

☰ AVANT VOTRE RENDEZ-VOUS

☰ PENDANT VOTRE RENDEZ-VOUS

☰ APRÈS VOTRE RENDEZ-VOUS

☰ LORSQUE DES PROBLÈMES SURVIENNENT

☰ CHARTE DES DROITS ET RESPONSABILITÉS DES PERSONNES ATTEINTES D'ARTHRITE

VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE

☰ SOINS DE SANTÉ PRIMAIRES

☰ AUTRES MEMBRES DE VOTRE ÉQUIPE

MÉDICAMENTS QUI AIDENT

☰ APERÇU DES MÉDICAMENTS

☰ MÉDICAMENTS POUR GÉRER LA DOULEUR

☰ MÉDICAMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES

☰ MÉDICAMENTS CONTRE L'ARTHRITE INFLAMMATOIRE

☰ PROCESSUS D'APPROBATION DES MÉDICAMENTS AU CANADA

LE FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME DE SANTÉ AU CANADA

☰ FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME DE SANTÉ

FINANCER VOS SOINS DE SANTÉ

☰ VOTRE RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE GOUVERNEMENTAL

☰ RÉGIMES D'ASSURANCE COLLECTIFS ET INDIVIDUELS

☰ AUTRES ORGANISMES DE FINANCEMENT

 **TERMES CLÉS POUR COMPRENDRE VOS RÉGIMES D'ASSURANCE**

DÉFENDRE VOS DROITS - LORSQUE VOUS N'ARRIVEZ PAS À DÉFENDRE VOS DROITS

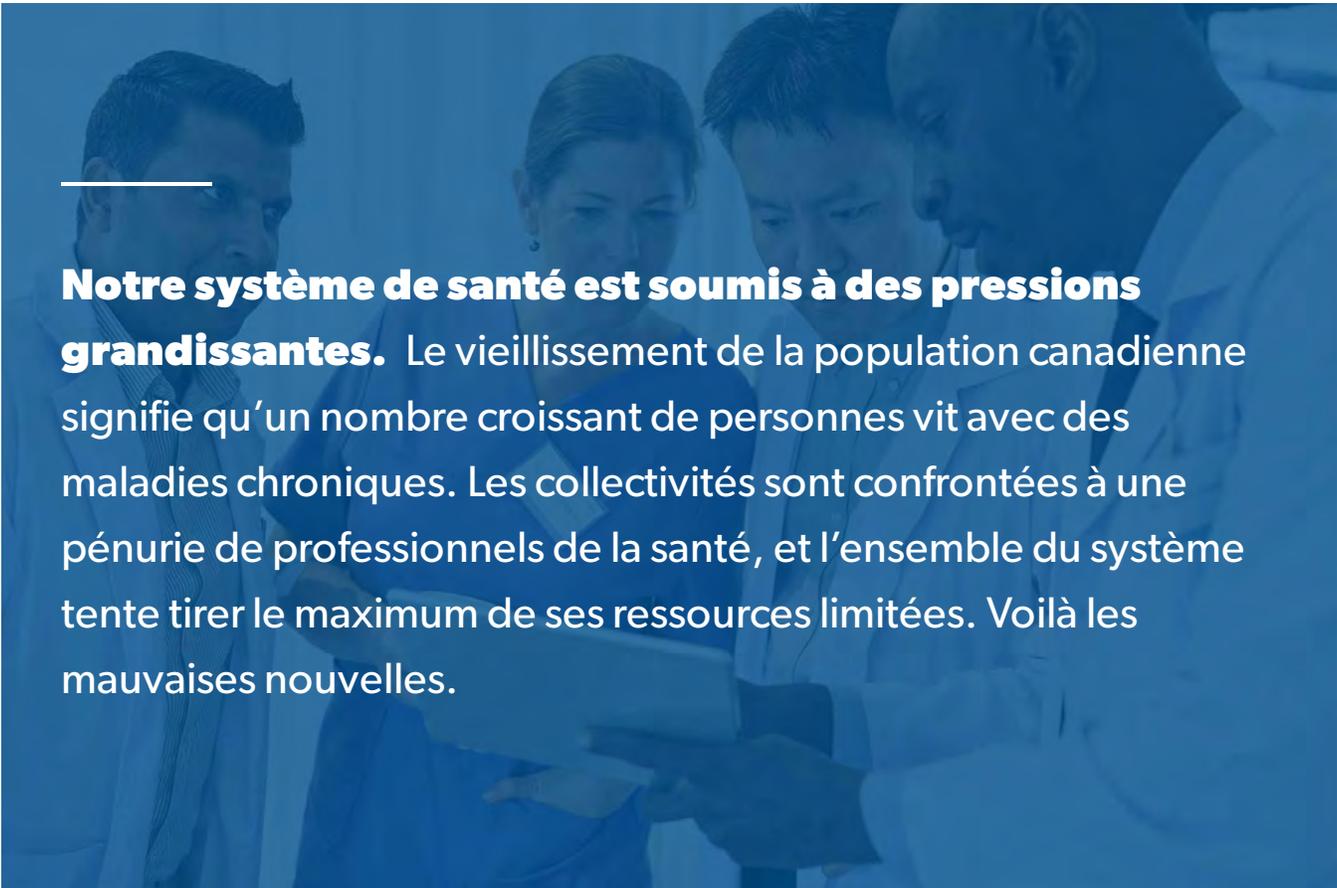
 **LA DÉFENSE DE LA CAUSE, ÉTAPE PAR ÉTAPE**

 **DÉFENDRE VOTRE CAUSE AUPRÈS DES COMPAGNIES D'ASSURANCE**

SONDAGE ET INSCRIPTION AUX COURRIELS

 **RESTEZ EN CONTACT**

NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ EN PLEINE ÉVOLUTION



Notre système de santé est soumis à des pressions grandissantes. Le vieillissement de la population canadienne signifie qu'un nombre croissant de personnes vit avec des maladies chroniques. Les collectivités sont confrontées à une pénurie de professionnels de la santé, et l'ensemble du système tente tirer le maximum de ses ressources limitées. Voilà les mauvaises nouvelles.



Et les bonnes nouvelles? Les professionnels de la santé ne sont plus les seuls à avoir accès à de l'information détaillée sur la santé. Sur Internet, nous avons accès à une quantité énorme de recherches, d'information et d'outils éducatifs. Quel que soit l'endroit où nous vivons, il est beaucoup plus facile qu'avant de nouer des liens avec des

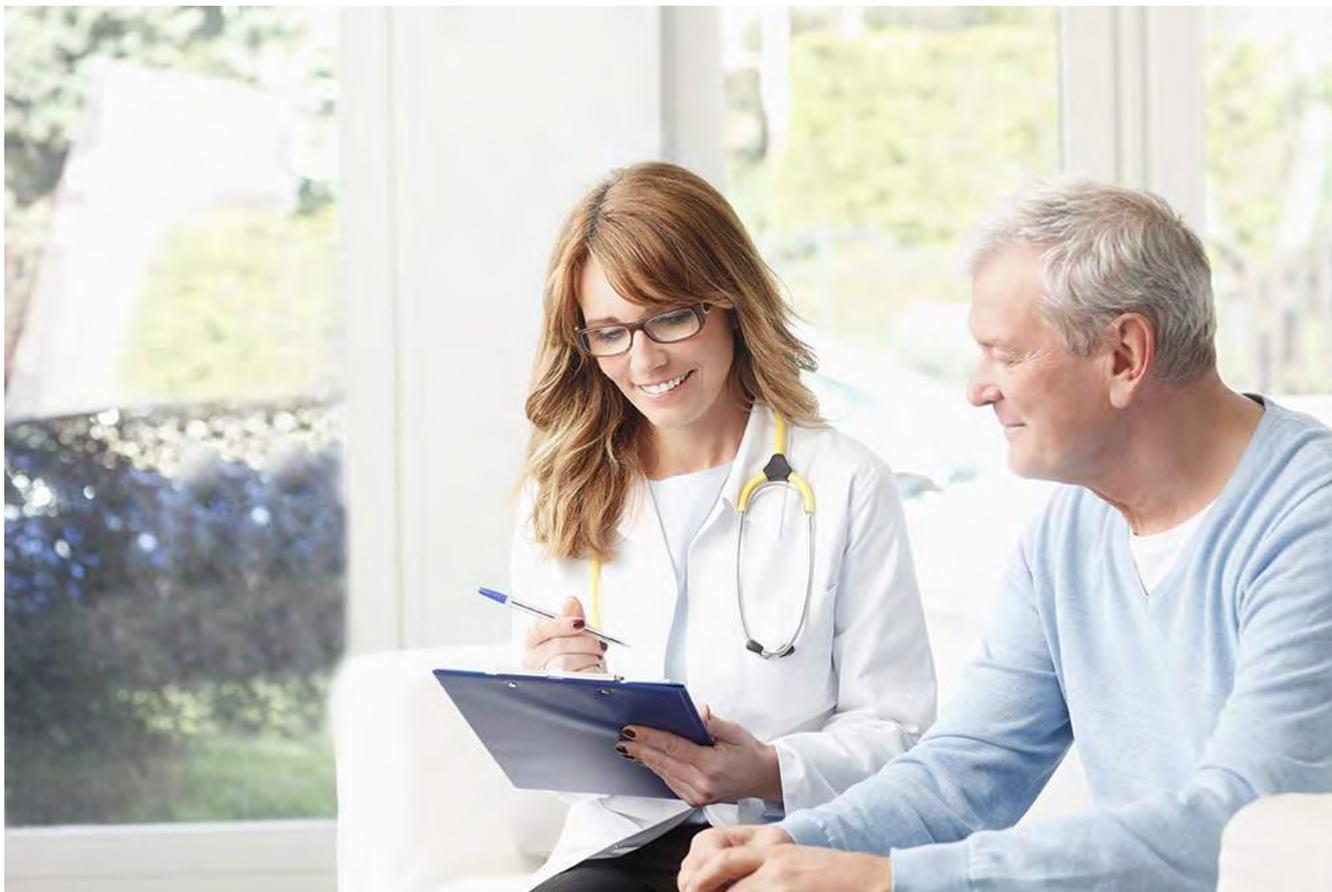
gens qui vivent des situations semblables, d'apprendre d'eux et d'échanger sur les expériences vécues.

Par le passé, on s'attendait du patient qu'il joue un rôle passif : le médecin prescrivait un traitement, et le patient devait le suivre, sans poser de questions.

Les temps ont changé. Jouer un rôle actif dans votre traitement est essentiel pour recevoir les meilleurs soins. L'**approche de responsabilisation des patients atteints d'arthrite** place le patient au cœur du processus décisionnel.



L'APPROCHE DE RESPONSABILISATION DES PATIENTS ATTEINTS D'ARTHRITE



L'approche de responsabilisation des patients atteints d'arthrite vous encourage à :

1

Jouer un rôle actif

- 2 Fixer les objectifs de votre traitement et en faire part
- 3 Bâtir une relation constructive avec votre équipe soignante
- 4 Vous renseigner sur votre maladie, le système de santé et les traitements offerts

Jouer un rôle actif

Vous êtes le membre le plus important de votre équipe soignante.

Personne ne connaît votre corps aussi bien que vous. En matière de soins, vous jouez le rôle le plus exigeant. C'est pourquoi il est important d'être attentif aux signaux que vous envoie votre corps et d'apprendre comment y réagir de la meilleure façon. Lorsque vient le temps de travailler en étroite collaboration avec votre équipe soignante, en apprendre le plus possible sur votre maladie peut complètement changer la donne : savoir en quoi elle consiste, connaître les effets qu'elle peut avoir sur vous, le rôle que peuvent jouer les médicaments et les traitements, les bienfaits d'une alimentation saine et de l'exercice

et les moyens de trouver un équilibre dans vos activités pour aider à réduire votre niveau de fatigue.



Voici quelques avantages de vous renseigner et de faire preuve de proactivité dans vos soins :

- Personnalisation accrue de votre plan de traitement afin qu'il reflète mieux vos objectifs et préférences uniques.
- Capacité accrue de suivre vos progrès.
- Meilleure compréhension de vos options et stratégies de traitement pour gérer vos symptômes.
- Communication améliorée avec votre équipe soignante pour améliorer l'efficacité des soins, notamment en l'informant des suppléments pris ou des thérapies complémentaires suivies.
- Compréhension accrue du système de santé, pour mieux vous y orienter et obtenir l'aide dont vous avez besoin.

Références : [Institute for Patient- and Family-Centered Care.\(2011\). Advancing the Practice of Patient- and Family-Centered Care in Primary Care and Other Ambulatory Settings: How to Get Started.](#) (en anglais)



Fixer les objectifs de traitement

On ne sait toujours pas comment guérir l'arthrite. Le traitement vise donc à trouver le meilleur moyen de gérer la maladie et ses symptômes. Si les membres de votre équipe soignante connaissent vos objectifs, ils pourront personnaliser votre plan de traitement.

Vos objectifs peuvent être liés à des activités quotidiennes (comme promener votre chien) ou consister à trouver un équilibre entre le travail et la vie sociale. D'autres objectifs peuvent être spécifiquement liés à vos symptômes, comme une diminution de la fréquence des poussées. Certains objectifs peuvent même être à long terme, c'est-à-dire des objectifs de vie.

Les membres de votre équipe soignante auront également des objectifs pour vous. Par exemple, votre médecin voudra contrôler le processus pathologique de la maladie, tandis que votre physiothérapeute voudra restaurer votre mobilité et accroître votre force.

La plupart des gens trouvent qu'il est plus facile de rester motivé et sur la bonne voie en écrivant ses objectifs et en faisant un bilan de temps à autre. En consignait un objectif, celui-ci gagne en clarté et en importance. Cela pourrait même vous aider à trouver des mesures à prendre pour l'atteindre. Un objectif écrit peut également aider à rester sur la bonne voie lorsque vous vous sentez stressé, dépassé ou sur le point de prendre une décision hâtive.



Feuille de suivi des objectifs de l'arthrite

Utilisez la feuille de suivi pour noter vos objectifs relatifs au traitement. Gardez-la à portée de main (sur votre réfrigérateur ou un babillard, par exemple) pour que vous puissiez facilement garder vos objectifs en tête et suivre votre progrès.

Date	Objectif du traitement	Raison	Un professionnel de la santé est-il au courant?	Mises à jour
(Exemple) 29 janvier	Réduire la douleur articulaire pour bouger plus	Nouvelle intention de perdre du poids	J'en ai parlé avec un physiothérapeute	Faire des exercices de renforcement du genou deux fois par jour.
(Exemple) 8 avril	Passer en revue mes ordonnances avec mon rhumatologue pour déterminer si des changements devraient être apportés.	Des poussées plus fréquentes	Prendre rendez-vous avec le rhumatologue et suivre l'atelier de prise en charge de la douleur chronique.	Rendez-vous pris. J'ai suivi l'atelier de prise en charge de la douleur chronique.

Feuille de suivi des objectifs

Prenez quelques minutes pour penser à vos objectifs relatifs au traitement, qu'ils soient modestes ou ambitieux. Dressez une liste ou utilisez notre [Feuille de suivi des objectifs](#) et imprimez-la.

Quand vous aurez fini, examinez votre liste et déterminez quels objectifs sont prioritaires. Il vous sera plus facile de faire des progrès si vous n'essayez pas d'atteindre tous vos objectifs en même temps.

Marquez d'une étoile vos trois objectifs prioritaires, mais n'éliminez pas les autres — vous pourrez commencer à vous concentrer sur ceux-ci lorsque vous aurez presque atteint les trois premiers.

Vos objectifs et vos symptômes changeront au fil du temps. Servez-vous de la Feuille de suivi des objectifs pour surveiller vos progrès. Gardez-la à portée de main (sur votre réfrigérateur ou un babillard, par exemple) pour que vous puissiez facilement garder vos objectifs en tête.

Pour de plus amples renseignements sur la définition des objectifs, consultez [Gérer la douleur chronique](#).

ALLONS-Y!



Bâtir une relation constructive avec votre équipe soignante

Si vous êtes à l'aise de discuter de tous vos problèmes et difficultés liés à la santé avec votre équipe soignante, de lui faire part de vos objectifs de traitement et de lui poser des questions, vous avez de bonnes chances d'obtenir l'orientation dont vous avez besoin.

Cela vous donnera également la confiance nécessaire pour remettre en question des décisions relatives à votre traitement auprès des membres de votre équipe soignante, par exemple si un traitement ne vous convient pas ou si vous ne vous sentez pas écouté.

Renseignez-vous

Plus vous en savez sur la forme d'arthrite avec laquelle vous vivez, sur vos options de traitement et sur le système de santé, plus vous êtes susceptibles d'être en santé et heureux.

La Société de l'arthrite s'engage à vous aider à atteindre vos objectifs de traitement en vous fournissant, en ligne et dans votre collectivité, de l'information fiable et à jour sur votre maladie grâce à nos [événements communautaires et à nos programmes en groupe](#).



TIRER LE MAXIMUM DE VOS RENDEZ-VOUS MÉDICAUX



Repensez au plus récent rendez-vous que vous avez eu avec votre médecin. Étiez-vous satisfait de la façon dont il s'est passé? Avez-vous obtenu réponse à toutes vos questions? Y a-t-il des sujets que vous avez évité d'aborder

parce que cela vous embarrassait, vous gênait ou vous stressait?

On dispose souvent de peu de temps avec les membres de son équipe soignante. C'est pourquoi il est essentiel que vous prépariez vos rendez-vous : pour en tirer le maximum, une communication efficace est essentielle.

“ Quelques semaines avant les rendez-vous de ma mère chez le spécialiste, nous commençons à dresser la liste de ses préoccupations. Je m'assure également que la liste de ses médicaments et de ses traitements qu'elle garde dans son portefeuille est à jour. Je l'accompagne à son rendez-vous et nous arrivons tôt pour avoir le temps de prendre un café en parlant des points sur la liste que nous devons aborder avec le médecin pour que maman puisse bénéficier de sa consultation. Le médecin ne nous bouscule jamais, mais la salle d'attente est parfois tellement pleine qu'il y a des gens debout. Je ne veux pas lui faire perdre son temps, mais il est important qu'il sache ce qui rend la vie de maman difficile.

La fille d'une femme de 85 ans atteinte de plusieurs maladies chroniques, dont l'arthrose

AVANT VOTRE RENDEZ-VOUS

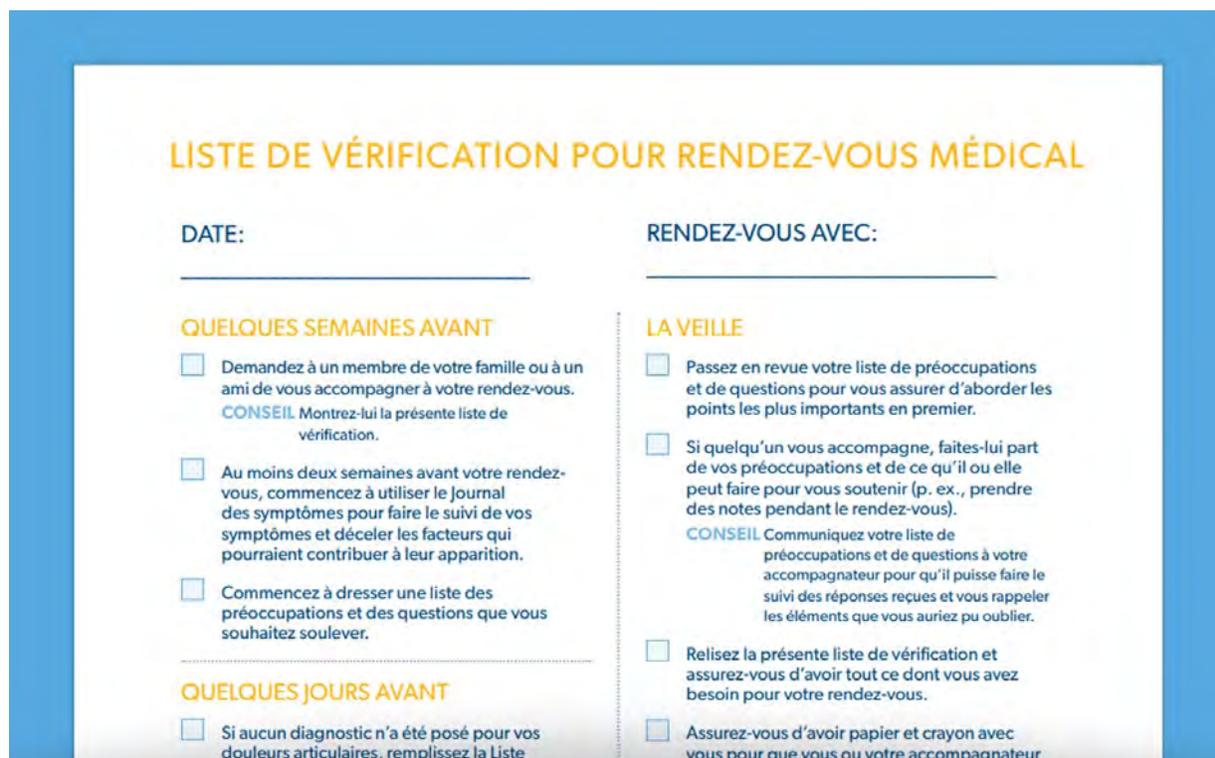


AVANT VOTRE RENDEZ-VOUS

La préparation est la clé de la réussite pour tous les rendez-vous. Voici quelques étapes qui vous aideront à être prêt.

Réviser les rôles

Vous voudrez peut-être commencer par examiner le rôle exact du membre de l'équipe de traitement que vous verrez, cela vous aidera à cibler vos questions.



LISTE DE VÉRIFICATION POUR RENDEZ-VOUS MÉDICAL

DATE: _____

RENDEZ-VOUS AVEC: _____

QUELQUES SEMAINES AVANT

- Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de vous accompagner à votre rendez-vous.
CONSEIL Montrez-lui la présente liste de vérification.
- Au moins deux semaines avant votre rendez-vous, commencez à utiliser le Journal des symptômes pour faire le suivi de vos symptômes et déceler les facteurs qui pourraient contribuer à leur apparition.
- Commencez à dresser une liste des préoccupations et des questions que vous souhaitez soulever.

QUELQUES JOURS AVANT

- Si aucun diagnostic n'a été posé pour vos douleurs articulaires, remplissez la Liste

LA VEILLE

- Passez en revue votre liste de préoccupations et de questions pour vous assurer d'aborder les points les plus importants en premier.
- Si quelqu'un vous accompagne, faites-lui part de vos préoccupations et de ce qu'il ou elle peut faire pour vous soutenir (p. ex., prendre des notes pendant le rendez-vous).
CONSEIL Communiquez votre liste de préoccupations et de questions à votre accompagnateur pour qu'il puisse faire le suivi des réponses reçues et vous rappeler les éléments que vous auriez pu oublier.
- Relisez la présente liste de vérification et assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin pour votre rendez-vous.
- Assurez-vous d'avoir papier et crayon avec vous pour que vous ou votre accompagnateur

Préparez-vous

Il peut y avoir beaucoup de choses dont vous devez vous rappeler lorsque vous vous préparez à un rendez-vous. Notre [Liste de vérification pour rendez-vous médical](#) imprimable peut vous aider à vous assurer que tout le monde possède tous les renseignements

nécessaires pour comprendre votre maladie et pour prendre les meilleures décisions relatives à votre plan de traitement.

Points à prendre en considération

Conserver tous vos renseignements de santé au même endroit peut vous aider à garder une vue d'ensemble. Pour ce faire, envisagez d'utiliser un classeur, un cartable ou un cahier.

Il peut parfois être difficile de se souvenir de toutes les questions qui nous sont passées par la tête depuis le dernier rendez-vous. Essayez par conséquent de les noter au fur et à mesure.

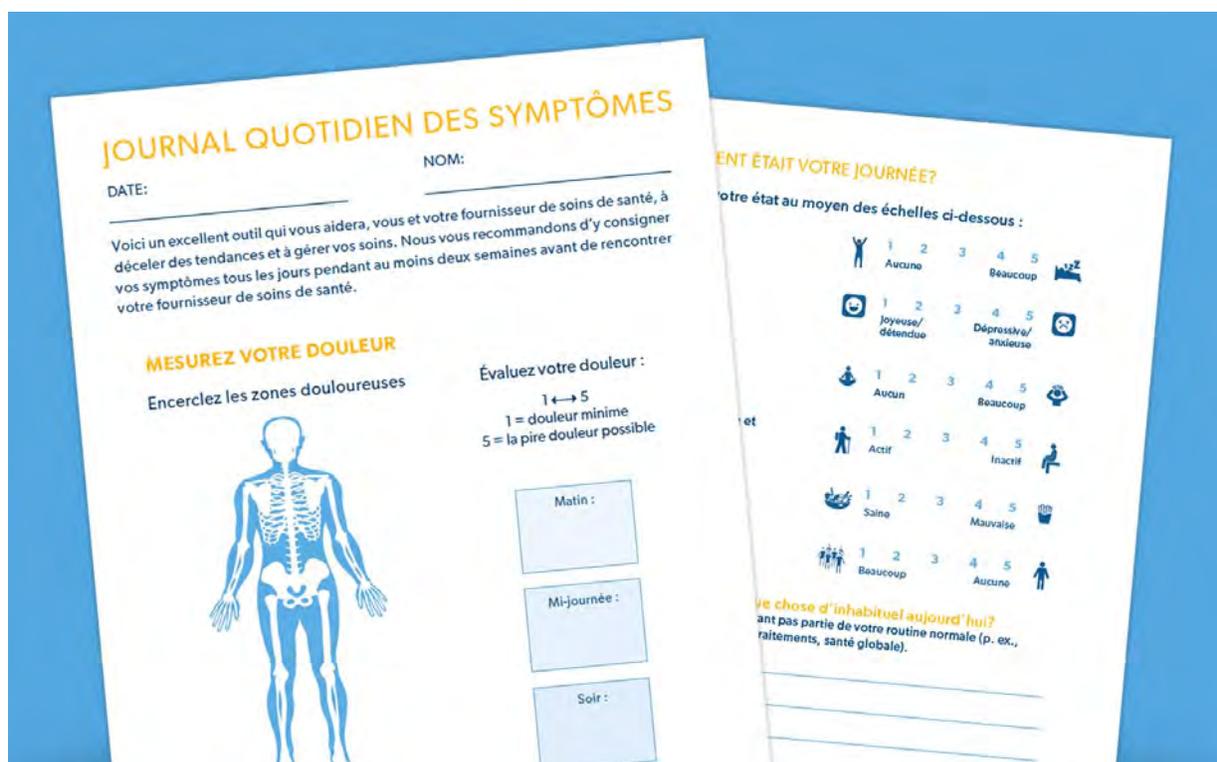
Si vous croyez avoir besoin d'une consultation plus longue que d'ordinaire, mentionnez-le lorsque vous prenez rendez-vous. La plupart des médecins et autres membres de votre équipe soignante peuvent prévoir des consultations plus longues de temps en temps, mais ils doivent en avoir été avisés.

Souhaitez-vous qu'un membre de votre famille ou qu'un ami vous accompagne à votre rendez-vous? Cela pourrait être très utile pour ne passer à côté d'aucun renseignement.

Assurez-vous d'avoir du papier et un crayon ou votre téléphone intelligent à portée de la main pour prendre des notes, ou demandez à la personne qui vous accompagne de le faire. Vous pouvez également demander la permission d'enregistrer la conversation.

Surveillez vos symptômes

Il est souvent difficile d'avoir une bonne idée de comment on s'est senti sur une période donnée. Si vous vivez une journée difficile, vous serez plus susceptible de vous souvenir des moments où vous ne vous sentiez pas bien, et inversement. Diverses activités peuvent provoquer divers symptômes.



Notre [Journal quotidien des symptômes](#) est un outil simple que vous pouvez imprimer. Consigner vos symptômes vous aidera à communiquer efficacement leur impact et à comprendre ce qui contribue à les aggraver ou à les atténuer. Une fois que vous aurez pris l'habitude de remplir le Journal, cela ne vous prendra qu'une ou deux minutes par jour.

Commencez à consigner vos symptômes bien avant votre rendez-vous – au moins deux semaines avant, si c'est possible. Mieux encore, prenez l'habitude de les consigner tous les jours. Ainsi, votre équipe soignante et vous pourrez mieux comprendre la façon dont vos symptômes peuvent évoluer à long terme.

Dans le Journal, on vous demande d'indiquer le niveau de douleur ressenti à différents moments de la journée et de consigner les activités effectuées et les symptômes ressentis ce jour-là. Une échelle de notation toute simple vous aide à mesurer votre niveau de fatigue ou de stress, votre humeur, la quantité d'activité physique pratiquée, votre alimentation et vos activités sociales.

Avant votre rendez-vous, examinez vos feuilles et identifiez toute tendance que vous voudriez aborder avec votre professionnel de la santé.

Bien entendu, les membres de votre équipe soignante n'ont pas tous besoin de l'ensemble des renseignements : votre massothérapeute n'a probablement pas besoin de connaître votre vie sociale, par exemple. Faire le suivi vous aidera toutefois à clarifier ce qui se passe et à vous concentrer sur ce que vous voulez tirer de votre rendez-vous.



Réfléchissez à la conversation

Votre liste de questions, votre [Journal quotidien des symptômes](#), votre [Feuille de suivi des objectifs](#), et votre [Liste de vérification pour rendez-vous médical](#) sont tous des outils utiles pour préparer une conversation avec votre fournisseur de soins de santé.

Bien qu'il est important que vous vous prépariez à fournir autant de détails que possible, nous savons tous que les rendez-vous peuvent être courts et que les professionnels de la santé ont peu de temps à accorder. Quand on vous demande votre motif de consultation, ayez déjà votre réponse prête.

Passez en revue vos documents pour vous aider à évaluer quels sont vos besoins les plus pressants. Essayez de les résumer en moins de 30 secondes. Tout ce que vous aborderez au cours de ce rendez-vous n'est pas limité par ce résumé de 30 secondes, mais celui-ci peut aider à orienter la rencontre.

Par exemple, vous pourriez dire : « J'ai des poussées plus fréquentes depuis notre dernier rendez-vous. Je voudrais qu'on réfléchisse à ce qui peut être fait pour remédier à ce problème. »

S'il s'agit de votre première visite

Un premier rendez-vous avec un professionnel de la santé est une occasion importante de lui présenter un compte rendu de votre maladie, alors donnez des détails. Plutôt que de seulement dire que vous avez une douleur au genou, expliquez quand celle-ci est apparue, ce que vous faisiez à ce moment-là et l'évolution de la douleur depuis.

Obtenir un diagnostic exact et commencer rapidement le bon plan de traitement est important. Si vous ressentez de la douleur depuis au moins six semaines, mais n'avez pas encore reçu de diagnostic d'arthrite, essayez notre [Outil de vérification des symptômes](#). Il peut fournir à votre médecin certains renseignements nécessaires pour poser un diagnostic.

Après avoir obtenu vos résultats de l'Outil de vérification des symptômes, vous voudrez savoir si vous avez l'arthrite et, le cas échéant, de quelle forme de la maladie vous êtes atteint. Vos options en matière de traitement dépendront de votre forme d'arthrite, ou, s'il ne s'agit pas de l'arthrite, de la cause de vos symptômes articulaires. Un diagnostic exact et votre juste compréhension de celui-ci sont importants pour la planification de votre traitement.

Pour plus d'information sur le rôle des divers membres de votre équipe soignante, consultez la section [Votre équipe soignante](#).

ALLONS-Y!

QUELQUES QUESTIONS À CONSIDÉRER

Qu'il s'agisse de votre premier rendez-vous ou de votre quinzième, voici quelques questions que vous pourriez envisager de poser à votre professionnel de la santé. Passez-les en revue et posez-les, au besoin.

Qu'ont révélé les résultats?

Vos spécialistes et parfois même votre médecin de famille prescriront des tests pour écarter diverses maladies et aider à poser un diagnostic. De nombreuses formes d'arthrite peuvent être difficiles à diagnostiquer. Demandez à votre médecin de vous expliquer ce que vos résultats de tests signifient pour vous et votre plan de traitement. Vous pouvez demander une copie imprimée des résultats de vos tests sanguins ou des examens effectués par imagerie, mais vous devrez peut-être en assumer les coûts. Certains laboratoires fournissent des comptes rendus de résultats en ligne.

Quand devrais-je m'attendre à constater une amélioration de mon état?

Après avoir posé son diagnostic, votre médecin vous prescrira des médicaments ou recommandera un régime de traitement. Bien que chaque patient réagit différemment au même traitement, votre médecin pourra vous indiquer à quoi vous pouvez vous attendre. Certains médicaments, comme ceux qui visent uniquement à maîtriser la douleur, agissent assez rapidement. D'autres sont reconnus pour prendre plus de temps à produire un effet appréciable. C'est particulièrement vrai pour certains médicaments conçus pour combattre l'arthrite inflammatoire, comme les antirhumatismaux modificateurs de la maladie (ARMM) et les médicaments biologiques.

Votre médecin devrait être en mesure d'expliquer :

- l'objectif de votre traitement,
- le moment où vous pouvez vous attendre à observer des résultats et
- le temps que cela prendra avant de déterminer si le traitement vous convient.

Les traitements traditionnels contre les formes d'arthrite de type inflammatoire comprennent généralement des médicaments oraux, injectables (au moyen d'une seringue) ou à administrer par perfusion. Pour les cas d'arthrose graves, les médecins peuvent recommander la chirurgie, comme un remplacement de l'articulation.

Quelles sont mes options si mon traitement actuel ne fonctionne pas?

Si vous êtes le genre de personne qui aime savoir à quoi s'attendre, connaître la prochaine étape vous apportera peut-être du réconfort puisque vous pourrez vous préparer mentalement. Si vous souhaitez en apprendre davantage sur votre parcours, consultez la section [Votre parcours du patient](#) sur notre site Web.

Outre prendre les médicaments, que puis-je faire pour maîtriser mon arthrite?

Des traitements complémentaires ou parallèles peuvent vous aider à gérer vos symptômes. Parlez-en avec votre médecin pour déterminer quelle serait l'approche à adopter qui vous conviendrait le mieux.

Les changements au mode de vie (comme la gestion du poids, une alimentation saine, l'exercice, la physiothérapie ou l'ergothérapie) et la prise en charge personnelle (les stratégies de pleine conscience, la méditation, la thérapie par la chaleur et le froid, l'utilisation d'appareils fonctionnels, etc.) sont des composantes utiles de votre plan de traitement.

Tirez profit de l'expérience de votre équipe soignante et demandez des suggestions de traitement, en plus des médicaments. Soyez précis lorsque vous discutez des aspects de l'arthrite qui vous dérangent le plus et de la façon dont la maladie affecte votre capacité à effectuer vos activités du quotidien.

Que me réserve l'avenir?

L'arthrite est une maladie avec laquelle on doit composer toute sa vie, mais vous remarquerez des changements périodiquement. Votre médecin peut vous aider à comprendre ce qui vous attend à court et à long terme sur le plan des poussées potentielles, du contrôle et de l'évolution de la maladie et des traitements que vous pourriez devoir suivre à l'avenir.

Adaptation de : [Six Questions Arthritis Patients Must Ask Their Doctor](#) (en anglais)

Pour en apprendre davantage sur les médicaments pour traiter l'arthrite, visitez la page [Aperçu des médicaments](#).

ALLONS-Y!



PENDANT VOTRE RENDEZ-VOUS



Un groupe de professionnels de la santé est assis en demi-cercle sur des chaises.

N'oubliez pas que chaque membre de votre équipe soignante est unique et a son propre style de

communication. Le respect mutuel vous aidera à défendre votre cause de manière efficace.

Assurez-vous de tout dire

Quand on vous pose une question comme « Quand avez-vous commencé à ressentir la douleur? », ne répondez pas seulement « Il y a un mois ». Ajoutez qu'avant la douleur, vous vous sentiez bien et pouviez être actif, et que vous n'arrivez maintenant presque plus à bouger, encore moins à faire de l'exercice. S'il y a un élément déclencheur, décrivez-le : avez-vous travaillé pendant de longues heures? Fait de l'exercice? Soulevé quelque chose de lourd?



Soyez honnête

Si vous croyez que l'un des aspects de votre plan de traitement sera difficile à suivre ou vous met mal à l'aise, faites-en part au membre de votre équipe soignante. Ce dernier pourrait vous suggérer d'autres

options. N'arrêtez jamais un traitement sans d'abord en discuter avec un membre de votre équipe soignante.

N'ayez pas peur de parler franchement

Faites part de vos préoccupations à votre équipe soignante, même si vous pensez qu'elles sont gênantes ou difficiles à exprimer. Plus les personnes qui vous soignent sont renseignées, mieux elles pourront vous aider.

Connaissez vos options

Demandez à votre professionnel de la santé de vous expliquer toutes les options de traitement qui s'offrent à vous. Il n'y en a rarement qu'une seule. En posant simplement la question, vous lui rappellerez d'adapter le traitement à vos objectifs, circonstances et besoins particuliers. Vous voudrez peut-être savoir comment divers médicaments sont administrés (auto-injection, pilule, etc.) et à quelle fréquence il faut les prendre. Certains ne vous conviendront pas en raison de vos autres problèmes de santé ou de vos autres médicaments.

Assurez-vous d'avoir bien compris

Assurez-vous de comprendre tout ce que le membre de votre équipe soignante vous dit. En cas de doute, répétez ce qui vous a été dit et demandez qu'on vous confirme que vous avez bien compris. Vous pouvez aussi demander au membre de votre équipe soignante de répéter le renseignement, de le prendre en note ou de dessiner un diagramme.



Faites équipe avec votre équipe soignante

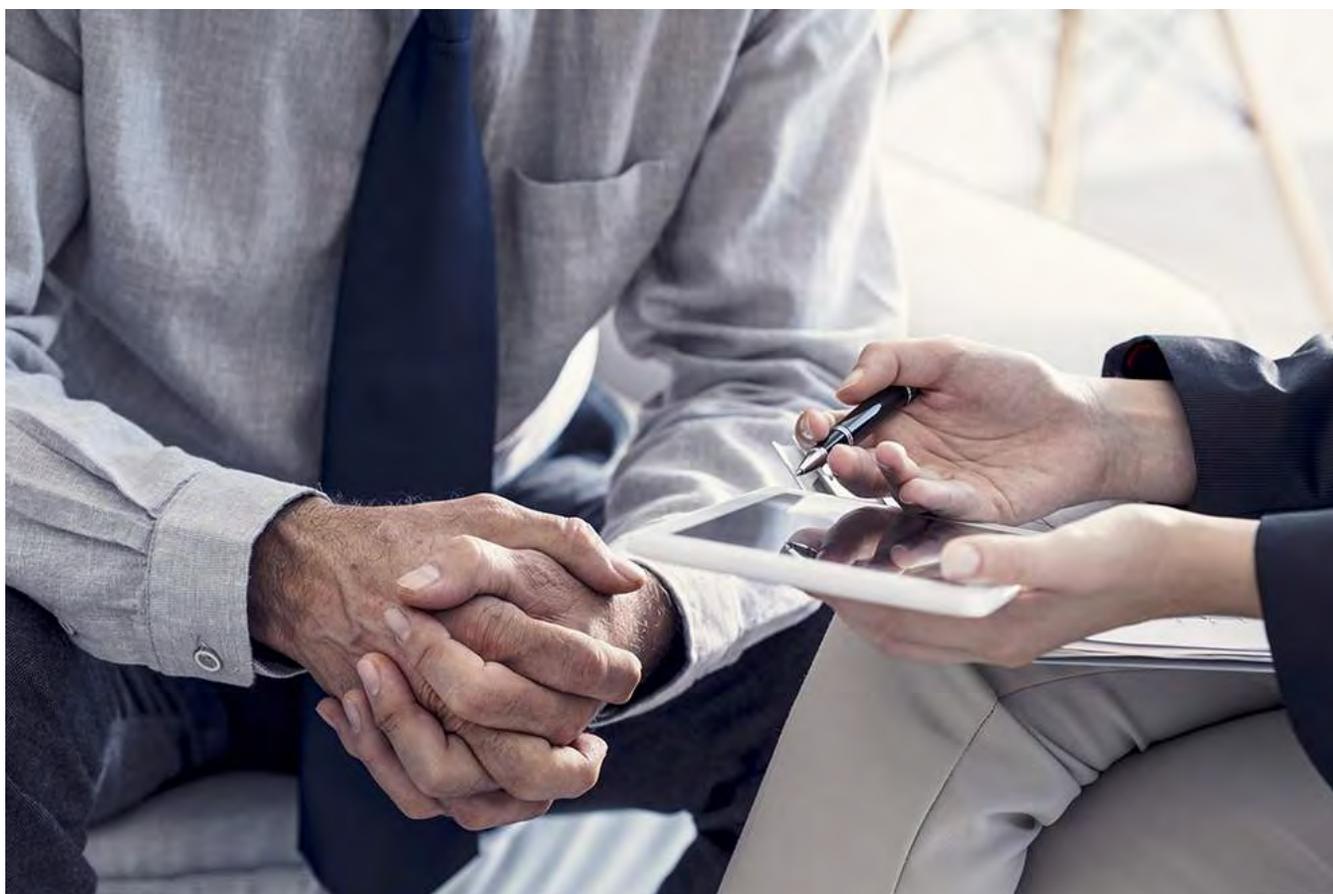
Dites aux membres de votre équipe soignante à quel point il est important pour vous de participer au processus décisionnel relatif à votre traitement. Précisez-leur que vous respectez leur expertise, mais que vous voulez comprendre le raisonnement sur lequel se fondent

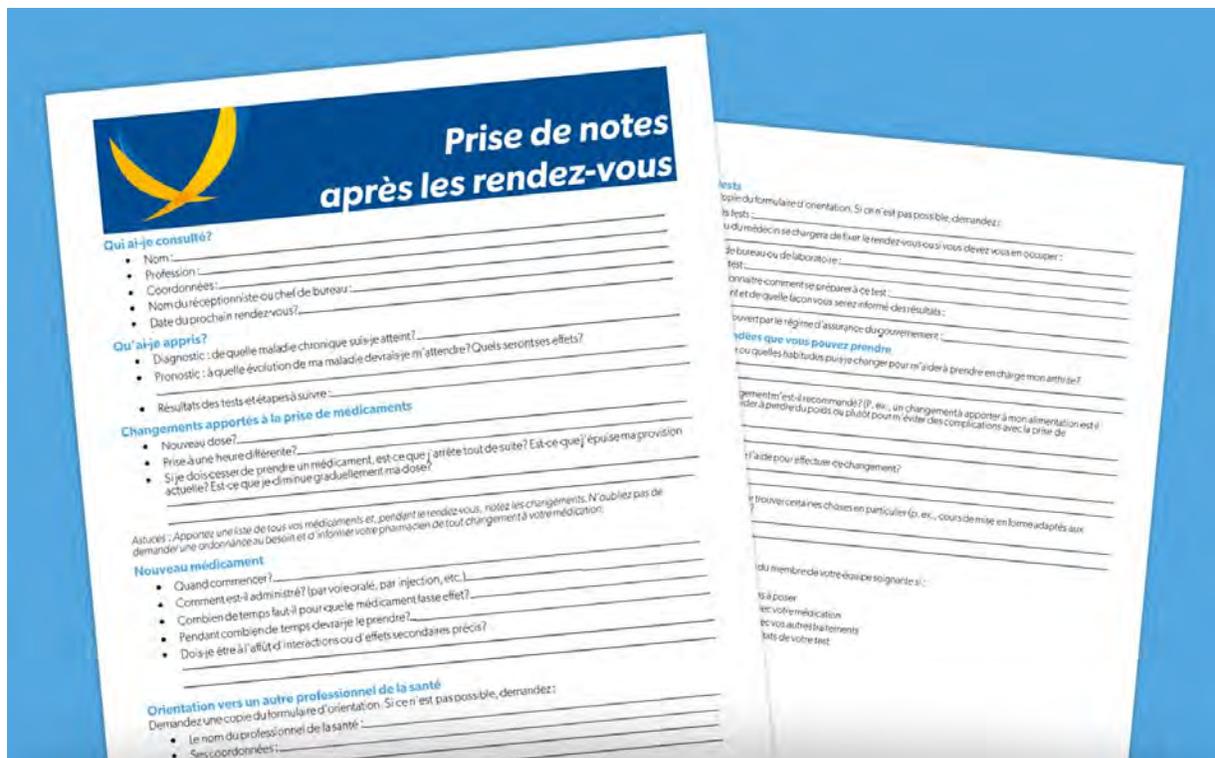
leurs recommandations. Vous connaissez votre corps mieux que quiconque. Exprimez vos attentes concernant la planification de votre traitement pour qu'on vous dise clairement ce qui est possible.



© 2018 La Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

APRÈS VOTRE RENDEZ-VOUS





Les membres de votre équipe soignante tiennent des dossiers et vous devriez en faire autant. Assurez-vous de consigner les renseignements ci-dessous. Après chacun de vos rendez-vous, servez-vous de notre document imprimable Prise de notes après les rendez-vous pour consigner l'information importante.

Qui ai-je consulté?

- Nom
- Profession

- Coordonnées
- Nom du réceptionniste ou chef de bureau
- Date du prochain rendez-vous

Qu'ai-je appris?

- Diagnostic : de quelle maladie chronique suis-je atteint?
- Pronostic : à quelle évolution de ma maladie devrais-je m'attendre? Quels seront ses effets?
- Résultats des tests et étapes à suivre

Changements apportés à la prise de médicaments

- Nouvelle dose?
- Prise à une heure différente?
- Si je dois cesser de prendre un médicament, est-ce que j'arrête tout de suite? Est-ce que j'épuise ma provision actuelle? Est-ce que je diminue graduellement ma dose?



Apportez une liste de tous vos médicaments et, pendant le rendez-vous, notez les changements. N'oubliez pas de demander une ordonnance au besoin et d'informer votre pharmacien de tout changement à votre médication.

Nouveau médicament

- Quand commencer?
- Comment est-il administré? (Par voie orale, par injection, etc.)
- Combien de temps faut-il pour que le médicament fasse effet?
- Pendant combien de temps devrai-je le prendre?
- Dois-je être à l'affût d'interactions ou d'effets secondaires précis?

Orientation vers un autre professionnel de la santé

Demandez une copie du formulaire d'orientation. Si ce n'est pas possible, demandez :

- le nom du professionnel de la santé
- ses coordonnées
- sa spécialisation
- la raison de la recommandation
- Est-ce couvert par le régime d'assurance du gouvernement?

Renvoi pour tests

Demandez une copie du formulaire d'orientation. Si ce n'est pas possible, demandez :

- le nom des tests
- si le bureau du médecin se chargera de fixer le rendez-vous ou si vous devez vous en occuper
- le numéro de bureau ou de laboratoire
- la raison du test
- la façon de connaître comment se préparer à ce test
- à quel moment et de quelle façon vous serez informé des résultats
- si c'est couvert par le régime d'assurance du gouvernement?

Mesures recommandées que je peux prendre

- Que puis-je faire ou quelles habitudes puis-je changer pour m'aider à prendre en charge mon arthrite?

- Pourquoi ce changement m'est-il recommandé? (P. ex., un changement à apporter à mon alimentation est-il conseillé pour m'aider à perdre du poids ou plutôt pour m'éviter des complications avec la prise de médicaments?)
- Où puis-je trouver de l'aide pour effectuer ce changement?
- Dois-je ouvrir l'œil pour trouver certaines choses en particulier? (P. ex., cours de mise en forme adaptés aux personnes arthritiques)?

Rappelez

N'hésitez pas à appeler au bureau du membre de votre équipe soignante si :

- votre état empire
 - vous avez d'autres questions à poser
 - vous avez des problèmes avec votre médication
 - vous avez des problèmes avec vos autres traitements
 - vous n'avez pas reçu les résultats de votre test
-

LORSQUE DES PROBLÈMES SURVIENNENT



QUE DOIS-JE FAIRE SI...

Au cours de votre traitement, vous pourriez rencontrer un problème que vous ne saurez pas tout à fait comment

régler. Cliquez sur le symbole « plus » à côté de chaque titre ci-dessous pour savoir comment réagir dans ces situations.

Que faire si je ressens de l'insatisfaction?

Ce que vous disent les membres de votre équipe soignante ne vous satisfera pas à tout coup. Si c'est le cas :

- Assurez-vous d'avoir fourni toute l'information possible pour faciliter l'établissement d'un diagnostic et la planification d'un traitement, y compris des renseignements sur vos besoins et vos objectifs relatifs au traitement.
- Soyez clair avec votre équipe soignante. Si quelque chose ne va pas ou si vous croyez que quelque chose ne fonctionnera pas pour vous, ayez une discussion ouverte, honnête et respectueuse au sujet de vos inquiétudes.
- Assurez-vous de suivre le plan de traitement comme recommandé par votre équipe soignante.
- Songez à vous joindre à un groupe de soutien aux patients, en personne ou en ligne, pour trouver l'appui et les solutions qui répondent à vos besoins.

Comment puis-je obtenir un deuxième avis médical?

Il n'est jamais facile de le demander, mais si vous n'êtes pas à l'aise avec le diagnostic reçu ou le plan de traitement recommandé, obtenez un deuxième avis médical. Si vous avez pris les mesures ci-dessus et que vous êtes toujours insatisfait, parlez à votre médecin de la possibilité d'être orienté vers un autre spécialiste. Si vous vivez dans une collectivité petite ou mal servie, sachez que vous devrez peut-être vous rendre dans une autre région pour obtenir un deuxième avis médical.

Que faire si mon médicament me cause un effet indésirable?

Selon Santé Canada, un effet indésirable est une réaction nocive et inattendue à un produit de santé, tel qu'un médicament. Il peut s'agir :

- d'effets inattendus
- d'abus d'un produit de santé
- d'une surdose
- d'interactions
- d'un manque d'efficacité thérapeutique inhabituel (le médicament ne fonctionne pas comme il le devrait)

Un effet indésirable grave est une réaction qui :

- nécessite ou prolonge l'hospitalisation;
- cause une malformation congénitale;
- entraîne une invalidité persistante ou importante;

- met la vie en danger ou entraîne la mort.

Les effets indésirables qui nécessitent une intervention médicale importante pour éviter l'un des effets énumérés plus haut sont aussi jugés graves.

Quels effets indésirables devraient être déclarés?

Tous les effets indésirables soupçonnés doivent être déclarés, surtout s'ils :

- sont imprévus, peu importe leur gravité (compte tenu des renseignements sur le produit ou de l'étiquetage)
- sont graves, qu'ils soient prévus ou non
- entraînent une invalidité persistante ou importante
- sont liés à des produits récemment mis sur le marché (commercialisés depuis moins de cinq ans), peu importe leur nature ou leur gravité.

https://caddac.ca/adhd/wp-content/uploads/2017/03/Adverse-Event-Reporting_.docx.pdf (en anglais)

Comment faire pour déclarer un effet indésirable?

Les effets indésirables et secondaires doivent être déclarés au Programme Canada Vigilance de Santé Canada. Vous pouvez :

- appeler au 1-866-234-2345
- faire une déclaration [en ligne](#)
- imprimer et remplir un [formulaire de déclaration](#) et l'envoyer par télécopieur au 1-866-678-6789 ou par la poste à l'adresse suivante :

Santé Canada

Direction des produits de santé commercialisés

Programme Canada Vigilance

Indice de l'adresse : 1908C

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Pour plus d'information, visitez le site Web de [Santé Canada](#).

Que faire si j'ai une préoccupation concernant un membre de mon équipe? —

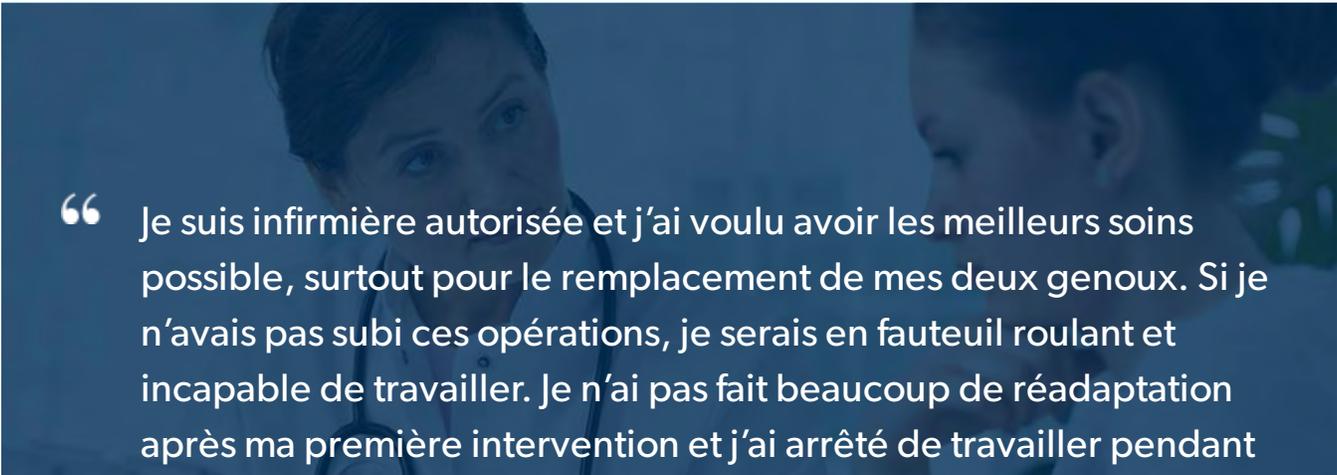
Il se peut qu'au cours de votre traitement, vous ayez des préoccupations sérieuses au sujet de l'un des professionnels de la santé qui s'occupent de vous.

Souvent, ces difficultés surviennent lorsque la communication est brouillée, c'est pourquoi il vaut mieux commencer par expliquer votre préoccupation au professionnel visé. Appelez son cabinet et demandez à rencontrer le professionnel pour en discuter. Si vous n'êtes pas du tout à l'aise d'exprimer vos préoccupations en personne ou s'il est inapproprié de le faire, vous pouvez rédiger une lettre ou demander à parler au directeur de la clinique ou au superviseur du membre de votre équipe soignante.

Afin d'obtenir de meilleurs résultats, présentez vos préoccupations de façon factuelle et respectueuse.

Vous pourriez trouver un moyen de résoudre le problème sans avoir recours à des mesures additionnelles. Si vous n'êtes pas satisfait de l'issue de vos démarches, vous pouvez adopter d'autres approches. Puisque la plupart des membres de votre équipe soignante sont membres d'un organisme de réglementation ou de certification, sachez que ces derniers possèdent un processus formel que vous pouvez suivre pour porter plainte.

Communiquez avec l'organisation appropriée pour des détails. Par exemple, votre médecin de famille possède un document certifiant qu'il est membre du Collège des médecins de famille du Canada. L'une des responsabilités du Collège est de répondre aux préoccupations des membres du public et de mener une enquête en cas de plainte par l'un de ceux-ci concernant un médecin autorisé à pratiquer.



“ Je suis infirmière autorisée et j'ai voulu avoir les meilleurs soins possible, surtout pour le remplacement de mes deux genoux. Si je n'avais pas subi ces opérations, je serais en fauteuil roulant et incapable de travailler. Je n'ai pas fait beaucoup de réadaptation après ma première intervention et j'ai arrêté de travailler pendant

trois mois. Après la deuxième, j'ai séjourné dans un centre de réadaptation, et je travaillais la semaine suivante. Les soins de la plus grande qualité devraient être accessibles à tous.

Susan, atteinte d'arthrose



© 2018 La Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

CHARTRE DES DROITS ET RESPONSABILITÉS DES PERSONNES ATTEINTES D'ARTHRITE



L'Alliance canadienne des arthritiques (ACA), partenaire estimé de la Société de l'arthrite, a créé une [Charte des personnes atteintes d'arthrite](#). Elle est résumée ci-dessous.

Les personnes atteintes d'arthrite ont droit à ce qui suit :

- Être traitées avec dignité, respect et considération.
- Recevoir un diagnostic exact en temps opportun.
- Avoir accès rapidement à divers types de soins de grande qualité.
- Avoir facilement accès à de l'information, des ressources éducatives et des programmes de soutien actuels liés à l'arthrite ainsi qu'à des soins fondés sur des données probantes.
- Être informées et participer avec leurs fournisseurs de soins de santé à toutes les décisions concernant leur traitement.
- Avoir accès en temps opportun aux soins et traitements disponibles et bénéficier d'un remboursement public des médicaments.
- Mener une vie bien remplie sans discrimination.
- Savoir que des projets de recherche sont menés en vue de trouver un moyen de guérir la maladie et d'améliorer la qualité de vie.

- Jouer un rôle dans l'élaboration de politiques et de programmes qui les concernent.

Il est de la responsabilité des personnes atteintes d'arthrite :

- de se renseigner sur la maladie et sur les soins disponibles.
- de mener un mode de vie sain et de parler ouvertement avec leurs fournisseurs de soins de santé.
- de poser des questions sur leur traitement et de suivre les traitements convenus.



SOINS DE SANTÉ PRIMAIRES



Il n'est pas facile d'avoir l'arthrite. Bien que vous jouez le rôle principal dans votre traitement, vous n'êtes pas seul. Sachez profiter de l'aide, des conseils, de l'expertise et de l'expérience des membres de votre équipe soignante.

Lisez ce qui suit pour en apprendre davantage sur les différents professionnels de la santé que vous pourriez rencontrer, leur rôle et certains des défis auxquels ils pourraient être confrontés.



SOINS DE SANTÉ PRIMAIRES

C'est fort probablement votre médecin de famille, votre médecin généraliste ou votre infirmier praticien qui a d'abord soupçonné que vous êtes atteint d'arthrite ou qui a posé le diagnostic. Les soins primaires sont habituellement le premier point d'accès au système de santé. Il se peut que vos besoins en matière de traitement nécessitent les services de différents professionnels de la santé, mais les soins de santé primaires constituent le point de départ.

Les soins de santé primaire peuvent être fournis par :

- un médecin généraliste
- un médecin de famille (les médecins de famille sont formés pour pratiquer la médecine générale et sont spécialisés en médecine familiale, en plus d'avoir une approche axée sur les soins complets et continus de leurs patients)
- un infirmier praticien en pratique privée ou dans une pratique d'équipe, dans une clinique d'hôpital ou un centre de santé communautaire.

Les services de santé primaires comprennent :

- la prévention des maladies et des blessures
- la promotion de la santé
- des évaluations de santé individuelles
- le diagnostic et le traitement de maladies chroniques et épisodiques
- des soins de réadaptation et du soutien

Les sections intitulées [L'approche de responsabilisation des patients atteints d'arthrite](#) et [Tirer le maximum de vos rendez-vous médicaux](#) portent sur les façons de tisser une bonne relation avec votre médecin. Idéalement, il s'agira d'une relation à long terme, alors choisissez votre médecin de premier recours soigneusement, puis soyez-lui fidèle. Ainsi, vous bénéficierez d'un médecin qui connaît votre historique de santé et votre situation personnelle. Si vous n'avez pas de médecin de famille, consultez notre guide [Comment accéder à des soins de santé primaires?](#) Pour trouver un médecin de famille qui accepte de nouveaux patients dans votre région.

Apprenez-en davantage sur l'APPROCHE DE RESPONSABILISATION

DES PATIENTS ATTEINTS D'ARTHRITE

ALLONS-Y!

Apprenez-en davantage sur comment TIRER LE MAXIMUM DE VOS RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

ALLONS-Y!

LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES PAR LES MÉDECINS DE PREMIER RECOURS

Les médecins de premier recours font un métier difficile. Cliquez sur le symbole « plus » à côté de chaque titre pour explorer certains des défis auxquels ils sont confrontés.

Ils font (presque) tout

Diagnostiquer une maladie avec exactitude est l'un des aspects les plus difficiles du travail de médecin, mais cela est encore plus difficile pour les généralistes et les médecins de famille. Alors que les spécialistes doivent demeurer au fait des avancées dans une branche de la médecine, les généralistes et les médecins de famille doivent

avoir des connaissances dans tous les domaines. Au cours d'une seule journée, un médecin de famille ou un généraliste peut recevoir des patients de tous les âges ayant des problèmes au cœur, à la poitrine, aux reins, à la peau ou de santé mentale, entre autres.

En fait, les médecins de famille et les généralistes fournissent un impressionnant éventail de services. Ils peuvent :

- vous examiner et noter vos antécédents médicaux
- prescrire des tests en laboratoire, des radiographies et d'autres tests
- consulter d'autres praticiens pour évaluer votre santé physique et mentale
- prescrire et administrer des médicaments et des traitements
- pratiquer des interventions chirurgicales courantes ou assister le chirurgien au cours de telles interventions
- fournir des soins d'urgence
- assurer la gestion des soins de courte durée
- vous inoculer et vous vacciner
- pratiquer des accouchements et fournir des soins prénataux et postnataux
- vous conseiller, votre famille et vous, sur des questions comme la promotion de la santé et la prévention des maladies et des accidents
- vous fournir des conseils et du soutien, à votre famille et à vous, concernant un large éventail de questions liées à la santé et au

mode de vie

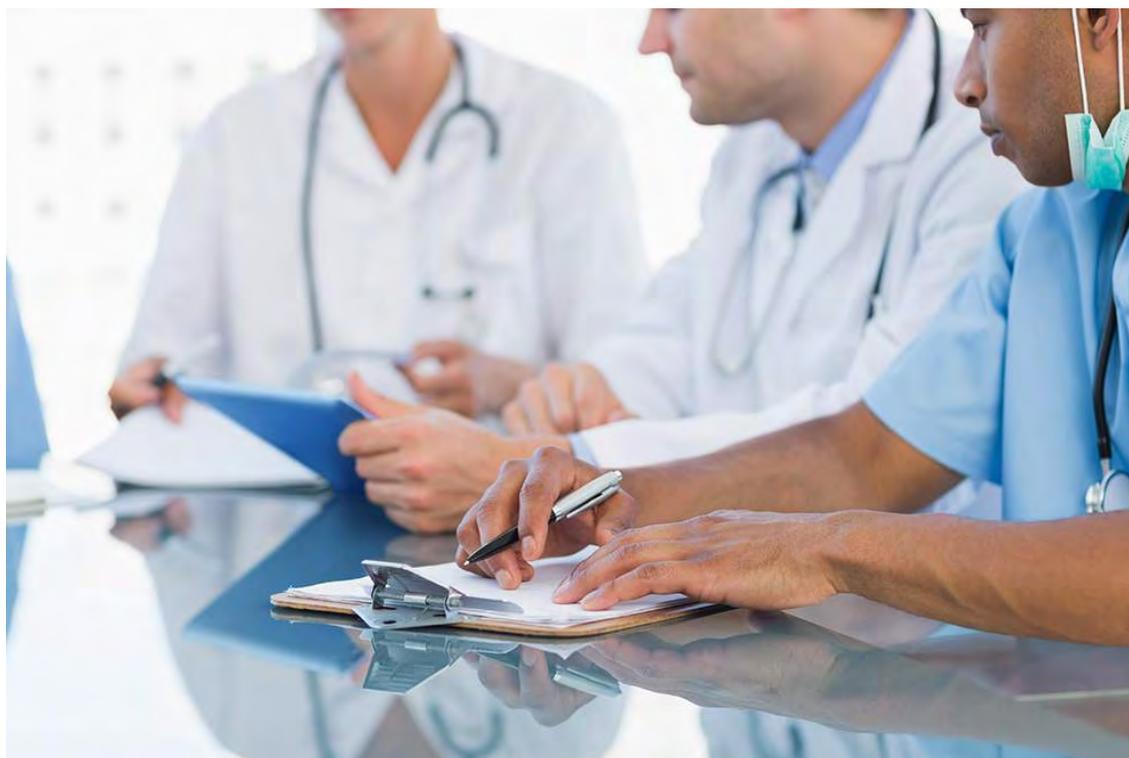
- défendre vos intérêts, par exemple, dans un cas particulier où vous auriez besoin d'un traitement qui n'est pas couvert par le régime public, en adressant une lettre au gouvernement pour demander que le traitement vous soit remboursé
- coordonner ou gérer vos soins de santé primaires – conserver votre dossier, mettre en commun tous les tests et les rapports provenant d'autres fournisseurs de soins de santé
- fournir des soins continus
- superviser les services de soins à domicile
- déclarer les naissances, décès et maladies contagieuses et autres aux autorités gouvernementales

Source : [Ressources humaines et Développement des compétences Canada](#)



Poser un diagnostic est difficile

Il existe plus de 100 formes d'arthrite différentes. Mis à part l'arthrose, la plupart des formes d'arthrite sont relativement rares. Il est donc possible que votre généraliste ou votre médecin de famille n'ait pas rencontré de cas semblables au vôtre depuis des années ou même qu'il n'en ait jamais vus. En l'occurrence, il est d'autant plus important pour vous de jouer un rôle actif au sein de l'équipe soignante en consignait et en communiquant de l'information sur vos symptômes. Vous pourriez être obligé de passer plusieurs tests et de consulter plus d'un spécialiste avant qu'un diagnostic soit posé et que vous commenciez un traitement approprié. Les généralistes doivent connaître une multitude de problèmes de santé. Ils ne peuvent donc pas avoir le même niveau de connaissance sur une maladie que les spécialistes de celle-ci. Votre médecin de premier recours ne peut pas tout savoir, mais il saura où trouver des réponses.



Contrainte de temps

Comme vous le savez peut-être déjà, les généralistes et les médecins de famille sont soumis à d'importantes contraintes de temps et ont beaucoup de patients. Ils doivent faire de la place aux cas urgents et donner suffisamment de temps aux patients en crise ou aux problèmes complexes. L'information contenue dans la section Tirer le maximum de vos rendez-vous médicaux vous aidera à tirer le plus grand parti possible de votre rencontre.



Contraintes réglementaires

Les médecins sont des professionnels munis d'un permis d'exercice. Ils sont tenus de suivre des lignes directrices et des règlements dont vous n'avez pas connaissance. Le respect des normes établies peut être contraignant. En vous assurant de bien comprendre le rôle d'un professionnel de la santé avant votre rendez-vous avec lui, vous saurez mieux comment il peut vous aider et vous aurez des attentes conformes à ses capacités.

En fait, la plupart des membres de votre équipe soignante feront partie d'un ordre ou d'un organisme de réglementation. Renseignez-vous sur ces organisations; cela vous aidera à comprendre les lignes directrices et les principes auxquels sont soumis les membres de votre équipe soignante et à ajuster vos attentes.



Pour plus d'information sur ce qui est offert dans votre région, visitez notre page intitulée [Comment accéder à des soins de santé](#).



Discuter de ce qu'il faut faire en cas d'urgence

Les maladies chroniques comme l'arthrite peuvent soudainement devenir instables et exiger une surveillance étroite. Il serait bon de

discuter avec votre médecin de ce que vous devriez faire si vous avez besoin d'un rendez-vous très rapidement, plutôt que de vous rendre à une clinique sans rendez-vous ou à l'urgence de l'hôpital.

Quels types de médicaments mon médecin peut-il prescrire?

Les médecins de famille et les généralistes peuvent prescrire des médicaments traitant un large éventail de problèmes de santé, allant de l'anxiété aux infections. En plus des simples médicaments contre la douleur, ils peuvent prescrire des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), du cannabis médicinal et parfois même des opioïdes. Cependant, les généralistes ne prescrivent habituellement pas les médicaments spécialisés servant à traiter les différentes formes d'arthrite, comme les antirhumatismaux modificateurs de la maladie (ARMM) ou les médicaments biologiques. C'est habituellement un rhumatologue qui les prescrit et qui surveille la réaction du patient.

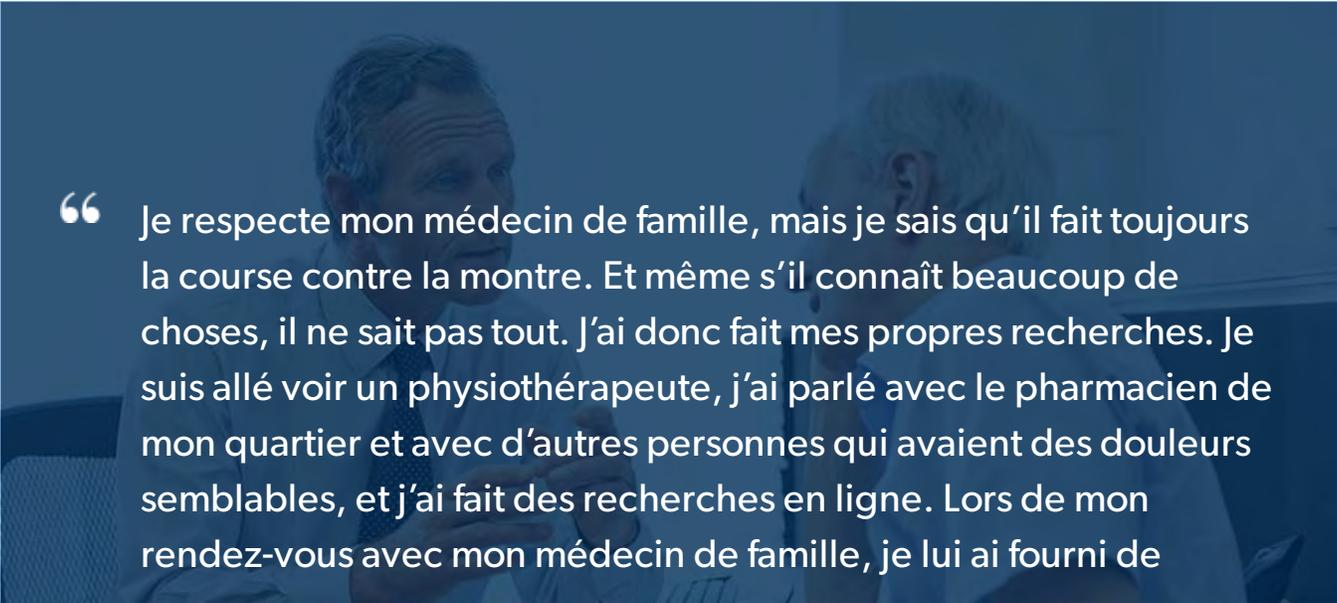
À qui mon généraliste peut-il m'adresser?

Les généralistes sont excellents pour aiguiller les patients vers les

bonnes ressources. Ils donnent accès à d'autres professionnels de la santé, comme les rhumatologues, les dermatologues ou les chirurgiens orthopédistes. Ils peuvent aussi vous orienter vers les services suivants :

- des programmes d'exercice pour maintenir la forme physique et rester en bonne santé;
- de l'ergothérapie pour la vie quotidienne et le fonctionnement;
- des services psychologiques pour adopter des stratégies d'adaptation optimales et mieux vivre; de la physiothérapie pour des problèmes musculosquelettiques;
- des services d'autres médecins, y compris pour obtenir un deuxième avis médical.

Source : [Arthritis Research UK](#) (en anglais)



“ Je respecte mon médecin de famille, mais je sais qu'il fait toujours la course contre la montre. Et même s'il connaît beaucoup de choses, il ne sait pas tout. J'ai donc fait mes propres recherches. Je suis allé voir un physiothérapeute, j'ai parlé avec le pharmacien de mon quartier et avec d'autres personnes qui avaient des douleurs semblables, et j'ai fait des recherches en ligne. Lors de mon rendez-vous avec mon médecin de famille, je lui ai fourni de

l'information détaillée sur mes symptômes, ce que j'avais appris en discutant avec d'autres personnes et les mesures que j'avais prises pour mon propre traitement. Ces renseignements l'ont aidé à mieux comprendre ma situation.

Richard, atteint d'arthrose, 50 ans



© 2018 La Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

AUTRES MEMBRES DE VOTRE ÉQUIPE



AUTRES MEMBRES DE VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE

Explorons maintenant les autres professionnels de la santé que vous pourriez rencontrer et les services qu'ils fournissent. Certains de ces services sont offerts à tous les Canadiens en vertu de la Loi canadienne sur la santé, alors que d'autres ne sont couverts que par certains régimes de santé provinciaux ou territoriaux ou par des régimes d'assurance privée ou offerts par l'employeur. Avant de prendre rendez-vous, consultez votre médecin de famille ou un généraliste : ils peuvent vous aider à identifier les services pour lesquels vous êtes couvert. Dans certains cas, vous pourriez avoir besoin de la recommandation de votre médecin pour obtenir un remboursement. Vous trouverez plus de renseignements sur les diverses possibilités de financement des traitements et des médicaments pour l'arthrite à la section Financer vos soins de santé.

Étape 1

Infirmiers praticiens (IP)



Les infirmiers praticiens (IP) ont suivi une formation universitaire spécialisée dans leur domaine. Ils peuvent diagnostiquer et traiter les maladies ainsi que prescrire des tests et des médicaments. En outre, ils enseignent aux patients et à leur famille comment adopter un mode de vie sain, prévenir la maladie et gérer les problèmes de santé.

Les IP fournissent des soins directs à des personnes de tous âges et issues de situations familiales, de communautés et de groupes différents. On trouve les IP dans divers milieux de la santé :

- soins communautaires (cliniques communautaires, centres de soins de santé, cabinets de médecins et domiciles, y compris pour

les soins de fin de vie)

- soins de longue durée (maisons de soins infirmiers)
- hôpitaux (consultations externes, salles d'urgence et autres services aux patients)
- cliniques dirigées par des infirmiers praticiens

Les infirmiers praticiens ne remplacent pas les autres fournisseurs de soins de santé. Ils travaillent plutôt en collaboration avec eux. Ils font partie d'une équipe composée de médecins, de travailleurs sociaux et d'autres fournisseurs de soins. Consulter un IP ne veut pas dire que vous ne pourrez plus consulter votre médecin de famille ou d'autres fournisseurs de soins de santé. D'un point de vue juridique, les infirmiers praticiens peuvent travailler dans toutes les provinces et dans tous les territoires, mais c'est en Ontario qu'on en trouve la plus grande concentration.

Source : [Association des infirmières et infirmiers du Canada](#)

Étape 2

Rhumatologues



Les généralistes ou les médecins de famille peuvent habituellement prendre en charge les cas d'arthrose de façon efficace. Il faut bien sûr que vous jouiez un rôle actif dans ce processus. Toutefois, si votre arthrose est difficile à gérer ou si vous êtes atteint d'une arthrite de type inflammatoire, comme la polyarthrite rhumatoïde ou le lupus, votre médecin pourrait vous envoyer consulter un rhumatologue. Ce sont habituellement ces derniers qui diagnostiquent les différentes formes d'arthrite inflammatoire.

Au Canada, les rhumatologues sont des spécialistes qui ont suivi leur

formation dans une université dotée d'un centre sur l'arthrite.

Autrefois, on appelait ceux-ci des centres des maladies rhumatismales. Ces centres sur l'arthrite ont pour raison d'être de fournir des soins optimaux et de prodiguer de l'enseignement tout en jouant un rôle actif dans la recherche. La Société de l'arthrite a aidé à mettre sur pied le réseau de centres des maladies rhumatismales dans les années 1950 pour encourager une approche multidisciplinaire qui permet non seulement de chercher des solutions aux problèmes liés à ces maladies, mais également de fournir des soins de la plus grande qualité aux personnes arthritiques.

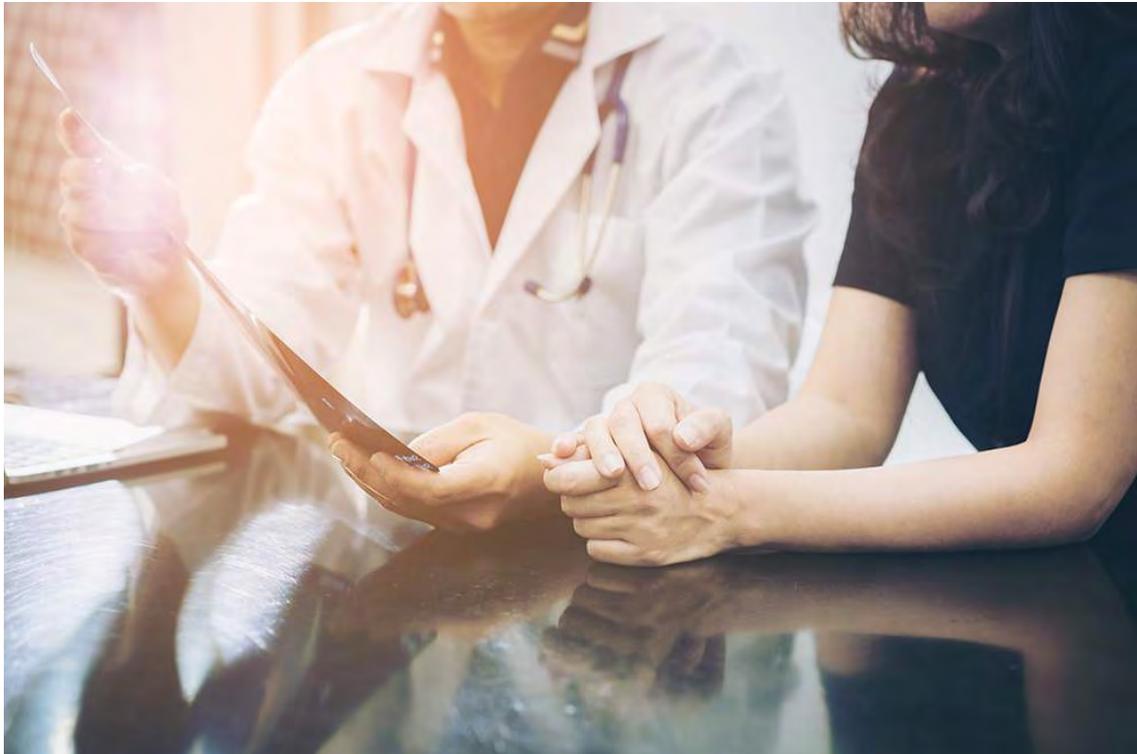
De nombreux rhumatologues travaillent principalement dans les cliniques de rhumatologie d'hôpitaux, mais certains ont une pratique communautaire et sont affiliés à des hôpitaux locaux.

Pour trouver un rhumatologue dans votre région, visitez notre page Web intitulée [Comment accéder à des soins de santé primaires](#).

Veillez prendre note que vous devez obtenir une demande de consultation de la part de votre médecin de famille pour obtenir un rendez-vous avec un rhumatologue.

Étape 3

Chirurgiens orthopédistes



Pour presque toutes les formes d'arthrite, on entame les traitements en adoptant ce qu'on appelle des stratégies conservatrices : médicaments, repos, exercices, physiothérapie et, parfois, appareils fonctionnels et activités modifiées. La plupart des personnes atteintes d'arthrite n'ont pas besoin d'intervention chirurgicale. Toutefois, dans le cas de certaines maladies rhumatismales, particulièrement l'arthrose, les lésions aux os et au cartilage sont telles qu'une opération est nécessaire. Il peut s'agir de simplement retirer des débris osseux ou cartilagineux d'une capsule articulaire ou, dans les cas plus graves, de remplacer l'articulation au complet.

Si vous, votre médecin de famille et votre rhumatologue croyez qu'une opération améliorerait votre santé générale compte tenu de votre problème articulaire particulier, on vous adressera à un chirurgien orthopédiste. Ce professionnel est formé en prévention et en correction, par une intervention chirurgicale, de troubles touchant les os, les articulations et les muscles, ainsi que les autres tissus mous, comme les ligaments et le cartilage.

NOTA : Une consultation avec un chirurgien orthopédiste ne veut pas nécessairement dire que vous devrez subir une opération. Le chirurgien pourrait recommander de poursuivre une stratégie de traitement conservatrice et de procéder à une réévaluation à une date ultérieure. Ne considérez pas la chirurgie comme un dernier recours; il s'agit simplement d'une composante s'inscrivant dans un plan de traitement global. Pour certaines personnes, notamment en cas d'arthrose sévère de la hanche, une opération peut même être recommandée à un âge relativement jeune parce qu'il s'agit parfois du moyen le plus efficace de réduire la douleur et de restaurer la mobilité. Pour plus d'information, visitez la section [Chirurgie](#) de notre site Web.

Les interventions chirurgicales ne sont pas toutes pratiquées par un chirurgien orthopédiste; certaines opérations spécialisées sont effectuées par des médecins formés dans d'autres domaines, comme

les neurologues (spécialisés dans le système nerveux), les chirurgiens plasticiens (pour les affections touchant la peau et d'autres tissus mous) et les ophtalmologues (pour les problèmes oculaires).

Étape 4

Internistes



Les internistes (ou spécialistes de la médecine interne) sont des spécialistes formés dans le diagnostic et le traitement de toute une gamme de maladies touchant l'ensemble des systèmes d'organes chez les adultes. Ils ont les compétences nécessaires pour prendre en charge les patients atteints de plusieurs maladies chroniques.

Au Canada, après avoir obtenu leur diplôme de médecine, les internistes doivent suivre une formation spécialisée pendant encore quatre ou cinq ans.

Les internistes pratiquent dans des hôpitaux ou des cabinets. Ils constituent un lien entre les médecins de famille et les spécialistes, qui fournissent des soins liés à un seul système de l'organisme. Pour

l'arthrite, il s'agit le plus souvent de rhumatologues. Dans de nombreux cas, le spécialiste présente des rapports à l'interniste, qui est responsable du traitement jusqu'à ce que la maladie du patient soit stabilisée et que son médecin de famille puisse recommencer à assurer la prestation de ses soins.

Dans les grands centres urbains, où il est plus facile d'avoir accès à des spécialistes, on peut parfois éviter une consultation avec un interniste si le patient ou le médecin de famille en fait la demande. Dans les régions rurales, où l'accès à un spécialiste est parfois limité, l'interniste pourra indiquer aux autres membres de votre équipe soignante si une consultation avec un spécialiste est nécessaire. Les internistes qui travaillent dans certaines régions rurales ou éloignées ont parfois une formation additionnelle en rhumatologie et peuvent donc être en mesure de prendre en charge plusieurs formes d'arthrite.

Sources : [BC Medical Journal](#) (en anglais)

[Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada](#)

Étape 5

Dermatologues



Peut-être êtes-vous surpris de trouver les dermatologues dans la liste des personnes qui pourraient traiter votre arthrite. Or, le psoriasis modéré à sévère peut être lié à l'arthrite psoriasique. En fait, pour de nombreuses personnes, les changements cutanés sont souvent le premier signe qu'ils sont atteints d'arthrite psoriasique.

Les dermatologues sont des médecins spécialistes qui ont obtenu un diplôme en médecine et suivi une formation avancée additionnelle de cinq ans en médecine et en chirurgie pour le traitement des maladies de la peau, des cheveux et des ongles. Ils possèdent une combinaison

de connaissances et de compétences cliniques et techniques leur permettant de traiter les affections comme le cancer de la peau, l'eczéma et le psoriasis.

Source : [Association canadienne de dermatologie](#)

Étape 6

Ergothérapeutes et physiothérapeutes en pratique avancée



Ces professionnels de la santé fournissent des soins musculosquelettiques et des soins de l'arthrite poussés. Il s'agit de physiothérapeutes et d'ergothérapeutes qui ont reçu une formation spécialisée dans le dépistage et la prise en charge de l'arthrite ainsi que dans l'éducation des patients. Ces professionnels travaillent dans des cliniques de rhumatologie et sont les piliers du [Programme de réadaptation et d'information sur l'arthrite](#) (PRIA) offert par la Société de l'arthrite en Ontario.

Étape 7

Ergothérapeutes



Même les formes d'arthrite légères peuvent perturber les activités du quotidien. Si vous êtes atteints d'une forme grave de la maladie, vous pourriez avoir besoin d'aide avec presque tous les aspects de votre routine – vous habiller, vous laver, faire votre toilette, effectuer les travaux ménagers, préparer les repas, faire les courses ou vous rendre au travail.

Un ergothérapeute formé dans la prise en charge de l'arthrite peut analyser tout ce que vous faites dans une journée et élaborer un programme pour vous aider à protéger vos articulations et réduire

votre niveau de fatigue. Il peut en outre vous aider à réorganiser votre domicile ou votre espace de travail, au besoin, pour faciliter le travail et les déplacements. Il peut également recommander ou fabriquer des attelles, des appareils et des chaussures orthopédiques, ainsi que d'autres dispositifs qui peuvent aider à réduire la douleur et à augmenter votre mobilité et votre capacité à fonctionner. Son objectif est de vous aider à vous réappropriier tous les aspects possibles de votre ancienne vie, au moyen d'appareils fonctionnels et de stratégies d'adaptation.

Étape 8

Physiothérapeutes



Les physiothérapeutes spécialisés en arthrite sont formés pour effectuer une évaluation complète de vos capacités physiques. En procédant à un examen approfondi de toutes vos articulations, qu'elles soient saines ou atteintes d'arthrite, le physiothérapeute évaluera...

- votre douleur et votre inconfort;
- votre force;
- votre souplesse;
- votre amplitude de mouvement.

Votre physiothérapeute peut élaborer un programme personnalisé conçu pour accroître votre force, votre souplesse, votre amplitude de mouvement, votre mobilité et votre tolérance à l'exercice par une diversité de traitements et de stratégies thérapeutiques. Ces derniers peuvent comprendre la prescription d'exercices, des interventions physiques et des techniques de relaxation. Un physiothérapeute peut également conseiller d'autres techniques pour réduire la douleur et améliorer la qualité de vie en général. Les physiothérapeutes peuvent en outre adresser leurs patients à d'autres professionnels de la santé et à des services communautaires pour la prise de mesures additionnelles pouvant les aider à s'adapter à leurs circonstances changeantes.

Étape 9

Travailleurs sociaux



Les travailleurs sociaux se concentrent sur la qualité de vie, qui peut être compromise par la maladie.

Les travailleurs sociaux peuvent jouer deux rôles dans vos soins de santé. Tout d'abord, ils peuvent vous aider à obtenir les services dont vous avez besoin (p. ex., assurance maladie, régimes de retraite, soutien à domicile), fournis soit par un ministère, soit par une agence ou un organisme externe. Ils peuvent également fournir des conseils pour se recycler sur le plan professionnel et trouver un logement adéquat ou des solutions à des problèmes financiers.

Le deuxième rôle des travailleurs sociaux consiste à fournir du soutien en cas de problèmes sociaux, émotionnels ou de santé mentale. Ils peuvent aborder la dépression et la colère causées par vos symptômes, soutenir les membres de votre famille et vous aider à trouver des activités significatives pour remplacer celles que l'arthrite vous empêche maintenant de pratiquer.

De nombreuses personnes traversent une période de deuil après avoir reçu un diagnostic de maladie chronique comme l'arthrite. Il est parfaitement naturel d'entrer dans un cycle d'émotions où se succèdent le déni, la colère, la dépression et l'abandon d'activités quotidiennes. La maladie change une vie et peut donner l'impression qu'on en a perdu le contrôle. Les travailleurs sociaux peuvent vous aider à faire la paix avec ces émotions et à accepter progressivement votre diagnostic. N'hésitez pas à demander à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé de vous orienter vers un travailleur social.

Une note sur les divers professionnels qui s'occupent de la santé mentale : travailleurs sociaux, psychiatres, psychologues, thérapeutes et conseillers

Les **travailleurs sociaux** sont formés pour fournir un service de counseling clinique et individuel. Les **psychologues**, qui possèdent une maîtrise ou un doctorat, sont autorisés à faire passer et à

interpréter la majorité des tests psychométriques, notamment les tests d'intelligence (QI) et certains tests de personnalité, ce que les travailleurs sociaux n'ont pas le droit de faire. Les **psychiatres** sont des médecins qui ont suivi une résidence de quatre ans spécialisée en psychiatrie. Ils peuvent prescrire des médicaments, et leurs services sont susceptibles d'être couverts par votre régime public. Il est important de souligner que n'importe qui peut se déclarer **thérapeute** ou **conseiller** et offrir des services de counseling, qu'il ait suivi une formation officielle ou non.

Pour plus d'information sur la santé mentale et l'arthrite, consultez le module intitulé « [La santé mentale et le bien-être](#) »

Étape 10

Pharmaciens



On oublie souvent les pharmaciens, ces membres de votre équipe soignante qui peuvent pourtant être une ressource inestimable. Si vous trouvez un pharmacien que vous aimez, en qui vous avez confiance et qui connaît bien l'arthrite, soyez-lui fidèle. Ainsi, il tiendra un dossier exhaustif de toutes vos ordonnances et pourra tout de suite vous informer des effets secondaires ou des possibles interactions entre vos médicaments.

Si vous souffrez d'effets secondaires incommodes et que votre médecin n'est pas disponible, consultez votre pharmacien. Il pourra

vous dire si vous avez besoin de soins médicaux immédiats ou s'il est sécuritaire et approprié de réduire la dose. Quoi qu'il en soit, discutez-en avec votre médecin à votre prochain rendez-vous.

Diététistes



L'arthrite peut vous amener à réévaluer votre façon de manger. En voici des exemples :

- Certains aliments peuvent mal interagir avec les médicaments
- Vous avez peut-être du mal à maintenir un poids santé : il est soit trop élevé ou pas assez
- Vous avez peut-être de la difficulté à cuisiner et à faire les courses.

Les diététistes (ou nutritionnistes) sont une source d'information sur les régimes alimentaires, les vitamines, les aliments et la nutrition, et ils

peuvent vous aider à faire des choix sains pour réaliser vos objectifs en matière de santé.

Gardez en tête que n'importe qui peut se proclamer nutritionniste, même sans avoir reçu de formation spéciale. Un diététiste autorisé a suivi une formation universitaire de quatre ans en nutrition et est membre de son association provinciale des diététistes. Il peut également posséder une maîtrise dans le domaine ou avoir suivi des stages. Il doit également satisfaire à des exigences au chapitre de la formation continue pour lui permettre de se tenir au fait des changements dans la profession. Donc, faites attention de ne pas prendre des conseils de n'importe qui.

Étape 12

Chiropraticiens

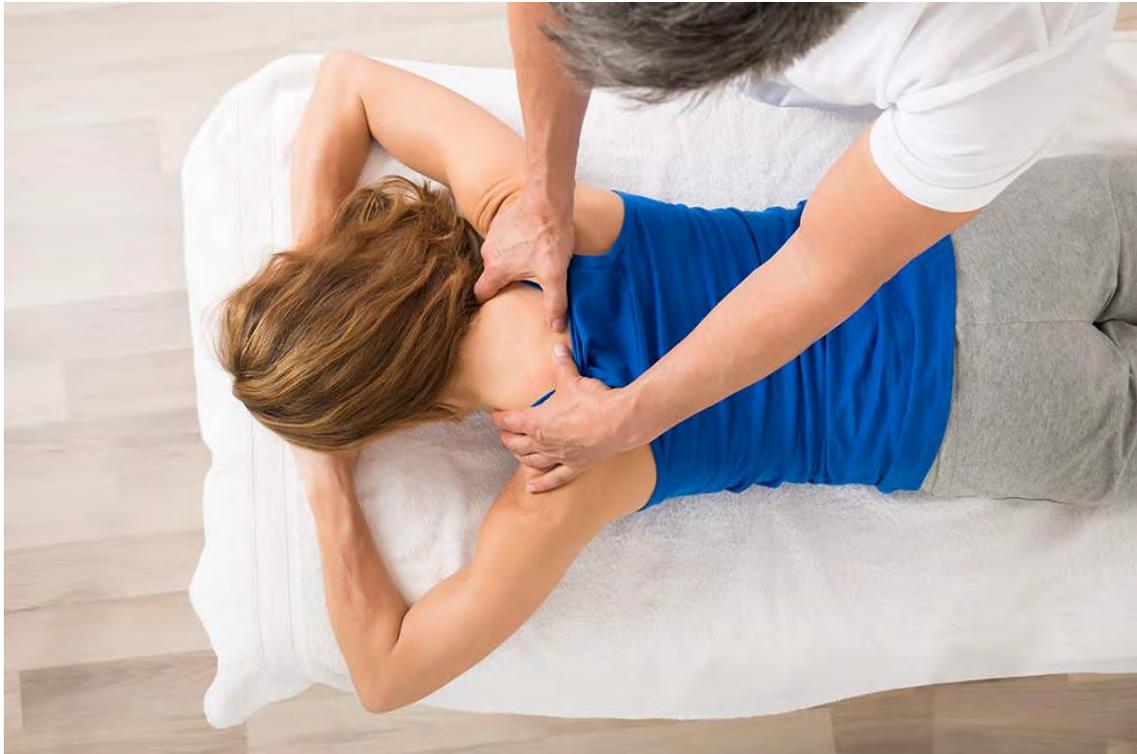


Les chiropraticien0s sont formés dans la prévention, l'évaluation, le diagnostic et la prise en charge des affections musculosquelettiques et des problèmes neurologiques connexes. Ils peuvent recommander une série de traitements pour aider à soulager la douleur et améliorer les fonctions : mobilisation, manipulations, traitements ciblant les tissus mous, exercice, éducation, méthodes thérapeutiques (p. ex., ultrasons et lasers) et réadaptation. Les chiropraticiens sont également formés pour recommander des stratégies de prévention des blessures.

Source : [Association chiropratique canadienne](#)

Étape 13

Massothérapeutes autorisés



Les massothérapeutes peuvent traiter aussi bien les troubles aigus que les affections chroniques. Ils traitent une diversité de patients de tous les âges atteints de maladie ou d'invalidité ou qui nécessitent de la réadaptation après une blessure.

Pour traiter leurs patients, les massothérapeutes utilisent leurs connaissances de la physiologie et de l'anatomie pour allier les techniques traditionnelles de massage suédois et les techniques plus modernes à d'autres thérapies. Les massothérapeutes autorisés ont suivi un programme de formation de deux ou trois ans dans une école

de massothérapie reconnue.

La massothérapie est une profession réglementée dans quatre provinces (Colombie-Britannique, Ontario, Nouveau-Brunswick et Terre-Neuve) et tous les massothérapeutes autorisés sont agréés par un collège dans l'une de ces provinces. Dans les autres provinces, les massothérapeutes autorisés font partie d'une association dont ils doivent respecter les normes de pratique.

Certains endroits offrent des messages thérapeutiques ainsi que des massages qui ne le sont pas (service fourni par quelqu'un qui n'est pas un massothérapeute autorisé), donc assurez-vous de savoir à quoi vous attendre lorsque vous prenez rendez-vous. La plupart des assureurs privés ne couvrent que les services offerts par des massothérapeutes agréés.

Source : [Registered Massage Therapists' Association of Ontario](#) (en anglais)

Rendez-vous médicaux pour des raisons autres que l'arthrite



Lorsque vous consultez un professionnel de la santé, quelle qu'en soit la raison, assurez-vous de l'informer de votre arthrite et de vos autres problèmes de santé, ainsi que des médicaments que vous prenez.

Divulgez cette information même s'il s'agit d'une intervention dentaire (surtout si l'une de vos articulations a été remplacée ou si elle le sera bientôt, afin de réduire les risques d'infection). Si vous prévoyez devenir enceinte et que vous prenez un médicament contre l'arthrite (comme un ARMM ou un médicament biologique), vous devez absolument en informer votre professionnel de la santé. C'est la même chose si vous devez recevoir un vaccin. En somme, tous les

fournisseurs de soins de santé que vous consultez doivent être mis au courant de votre arthrite et de votre plan de traitement.



© 2018 La Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

APERÇU DES MÉDICAMENTS



Les médicaments peuvent jouer un rôle important dans votre plan de traitement, mais les nombreuses options possibles pour maîtriser l'arthrite et ses symptômes peuvent vous laisser perplexe. Dans la présente section,

nous vous fournissons des renseignements simplifiés pour qu'il soit plus facile pour vous de savoir quels médicaments vous sont offerts.

Il existe trois grandes catégories de médicaments contre l'arthrite. Les deux premières aident à soulager les symptômes de l'arthrite (ce sont les médicaments qui aident à maîtriser la douleur et les anti-inflammatoires). La troisième catégorie englobe les médicaments qui aident à maîtriser la maladie elle-même.

L'information contenue dans cette section a été adaptée du [guide de référence de la Société de l'arthrite sur les médicaments contre l'arthrite](#). Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter la section [Médicaments](#) de notre site Web.

“ Nous vivons à une époque emballante marquée par de grandes percées dans le traitement de l'arthrite... Nous savons maintenant que pour prévenir les lésions aux os et aux articulations ainsi que les problèmes de santé à long terme, il faut traiter l'arthrite inflammatoire (p. ex., la polyarthrite rhumatoïde) à un stade précoce et de façon agressive.

L'arthrite est comparable à une douleur brûlante dans les articulations. Imaginez qu'un feu se déclare dans votre cuisine. Si vous le laissez flamber, il détruira la pièce et se propagera probablement dans le reste de la maison. Le même phénomène se produit dans la polyarthrite rhumatoïde : si vous laissez l'arthrite évoluer, elle endommagera les os et le cartilage.

Il est donc essentiel d'éteindre l'incendie le plus rapidement possible pour éviter que les articulations ne se détériorent. Tout comme il peut être nécessaire de faire appel à une grosse équipe de pompiers pour éteindre le feu dans votre cuisine, il faudra peut-être utiliser deux ou trois médicaments différents pour maîtriser votre arthrite. Grâce à cette nouvelle démarche thérapeutique, nous aidons de plus en plus de personnes arthritiques à vivre une vie active et normale pendant de nombreuses années.

Dr Andy Thomson, M.D. FRCPC



MÉDICAMENTS POUR GÉRER LA DOULEUR



Il existe à la fois des médicaments sur ordonnance et en vente libre pour traiter la douleur.

EN VENTE LIBRE

SUR ORDONNANCE

Vous pouvez vous procurer ces médicaments, parfois appelés médicaments sans ordonnance, sans que votre médecin vous les ait prescrits. Ils comprennent l'acétaminophène (p. ex., TylenolMD, TylenolMD Douleurs arthritiques), l'ibuprofène (p. ex., MotrinMD ou AdvilMD), le naproxène (AleveMD) et l'acide acétylsalicylique ou AAS (p. ex., AspirinMD, EntrophenMD, AnacinMD, NovasenMD).

L'ibuprofène, le naproxène et l'AAS appartiennent au groupe de médicaments appelés anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Le diclofénac en gel (Voltaren EmulgelMD) est un AINS topique en vente libre qui peut être appliqué sur la peau afin de soulager la douleur.

Il existe un certain nombre de crèmes et de pommades en vente libre conçues pour soulager les symptômes de l'arthrite. Certains de ces produits ont pour ingrédient actif le salicylate, alors que d'autres contiennent de la capsaïcine (qui se trouve naturellement dans les piments forts), du menthol ou du camphre. Certains ont été conçus pour traiter l'arthrose, et d'autres, l'arthrite inflammatoire.

N'oubliez pas de parler à votre médecin ou à votre pharmacien avant d'utiliser un AINS oral ou topique en vente libre. Ils peuvent causer des problèmes d'estomac comme les ulcères et des effets secondaires comme l'indigestion, la nausée, les crampes et les brûlures d'estomac. Vous trouverez des renseignements plus détaillés sur les AINS dans le [Guide sur les médicaments de la Société de l'arthrite](#).

Vous trouverez de plus amples renseignements sur les médicaments contre la douleur en vente libre [ici](#).

EN VENTE LIBRE

SUR ORDONNANCE

Ceux-ci sont prescrits quand les médicaments en vente libre ne sont pas assez puissants pour traiter la douleur causée par l'arthrite. Si c'est votre cas, un membre de votre équipe soignante, habituellement votre médecin, pourrait vous prescrire des antidouleurs sur ordonnance, comme le tramadol (un opioïde) ou la duloxétine.

Cliquez [ici](#) pour obtenir de plus amples renseignements sur les médicaments contre la douleur sur ordonnance.



MÉDICAMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES



Un flacon de médicaments est ouvert avec des pilules blanches et rondes.

AINS

CORTICOSTÉROÏDES

VISCOSUPPLÉANCE

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont une classe de médicaments qui servent à traiter la douleur liée à l'arthrite

inflammatoire[AM1]. Comme l'indique leur nom, ils ne contiennent pas de stéroïdes. Actuellement, plus d'une vingtaine d'AINS sont sur le marché et certains peuvent être obtenus en vente libre, comme l'acide acétylsalicylique (p. ex., AspirinMD, EntrophenMD, NovasenMD), l'ibuprofène (p. ex., MotrinMD ou AdvilMD) et le naproxène (AleveMD).

Un coxib (c.-à-d. célécoxib [Celebrex MD]) est un AINS spécialement conçu pour réduire les risques d'ulcères à l'estomac. Bien que les coxibs soient moins nocifs pour l'estomac, ils présentent les mêmes effets secondaires que les autres AINS et peuvent causer des indigestions, des nausées, des crampes et des brûlements d'estomac.

Les AINS et les coxibs peuvent servir à traiter aussi bien l'arthrose que l'arthrite inflammatoire. [Cliquez ici pour obtenir plus d'information.](#)



AINS

CORTICOSTÉROÏDES

VISCOSUPPLÉANCE

Le cortisol est une hormone stéroïde produite naturellement par les glandes surrénales. Il remplit de nombreuses fonctions, notamment sur le plan anti-inflammatoire. Or, le corps ne peut en produire assez pour combattre l'arthrite inflammatoire. Les corticostéroïdes, comme la prednisone, imitent l'action anti-inflammatoire du cortisol dans le corps et aident à atténuer la douleur et l'enflure. Les corticostéroïdes sont couramment appelés « stéroïdes ».

Les stéroïdes sont très efficaces pour réduire l'inflammation, mais leurs effets indésirables font obstacle à leur utilisation à long terme. [Cliquez ici pour obtenir plus d'information.](#)



AINS

CORTICOSTÉROÏDES

VISCOSUPPLÉANCE

Cette technique consiste à injecter de l'hyaluronane – une substance translucide semblable à un gel – dans une articulation pour traiter l'arthrose. L'hyaluronane est une composante importante du cartilage et du liquide synovial (le liquide épais qui lubrifie l'articulation).

L'injection de cette substance dans l'articulation la lubrifierait, accroîtrait sa mobilité et réduirait la douleur.

Ces injections peuvent soulager temporairement (jusqu'à 26 semaines) les douleurs liées aux cas d'arthrose du genou légère à modérée lorsque les agents de première intention n'ont pas eu l'effet désiré ou si

le patient n'a pu les tolérer. Il manque actuellement de données probantes attestant l'efficacité de la viscosuppléance contre l'arthrose de la hanche. Cependant, elle peut être envisagée si des thérapies de première intention n'ont pas fonctionné.

Le coût des injections de viscosuppléance (de 200 \$ à 350 \$ par traitement) peut restreindre leur accessibilité. Rien n'indique que parmi les différents produits de viscosuppléance, l'innocuité et l'efficacité de l'un sont meilleures que celles d'une autre. Consultez notre [Guide sur les médicaments](#) pour obtenir plus d'information sur cette procédure.



MÉDICAMENTS CONTRE L'ARTHRITE INFLAMMATOIRE



ARMM

MÉDICAMENTS BIOLOGIQUES

Les antirhumatismaux modificateurs de la maladie (ARMM) sont une classe de médicaments utilisés dans le traitement des formes d'arthrite

inflammatoire (AI) comme la polyarthrite rhumatoïde et l'arthrite psoriasique. L'inflammation articulaire persistante (articulations enflées, sensibles et douloureuses) peut causer des lésions articulaires si aucun traitement n'est administré. Lorsqu'une articulation est endommagée, ces effets sont irréversibles. Un traitement précoce est donc essentiel. Les ARMM atténuent l'inflammation et aident à prévenir ces lésions.

L'utilisation de deux ou trois ARMM à la fois s'appelle un traitement combiné. Ce type de traitement peut être efficace dans les cas où un seul ARMM ne l'a pas été. Selon certaines études, commencer un traitement combiné d'ARMM serait préférable à l'utilisation initiale d'un seul médicament. Votre médecin pourrait recommander un traitement combiné pour la prise en charge de votre arthrite inflammatoire.

[Cliquez ici pour obtenir plus d'information.](#)



L'inflammation constitue l'une des premières réactions du système immunitaire pour combattre une infection. Elle contribue au processus de guérison lorsque le corps subit un traumatisme ou une blessure, comme lorsqu'on se fracture un os. Le système immunitaire des personnes atteintes d'arthrite inflammatoire est hyperactif et leur corps n'arrive pas à neutraliser la réaction inflammatoire de façon adéquate. L'inflammation commence alors à s'attaquer aux tissus cellulaires normaux, ce qui peut causer des lésions aux tissus articulaires.

Les médicaments biologiques modifient la réaction inflammatoire du corps. En atténuant l'attaque du système immunitaire sur les tissus normaux, les médicaments biologiques, tout comme les ARMM traditionnels, peuvent réduire la douleur, l'inflammation articulaire et les lésions aux os et aux cartilages. Ils sont utilisés uniquement pour le traitement de l'arthrite inflammatoire; pas de l'arthrose.

Les médicaments biologiques sont habituellement utilisés dans les cas d'arthrite inflammatoire lorsque les ARMM traditionnels n'ont pas permis de maîtriser la maladie. Ils peuvent être utilisés seuls, mais ils font souvent partie d'une thérapie combinée avec des ARMM, le plus souvent avec le méthotrexate (MTX). Les traitements combinés s'avèrent souvent plus efficaces qu'une monothérapie, mais les médicaments biologiques ne sont jamais utilisés en combinaison les uns avec les autres.

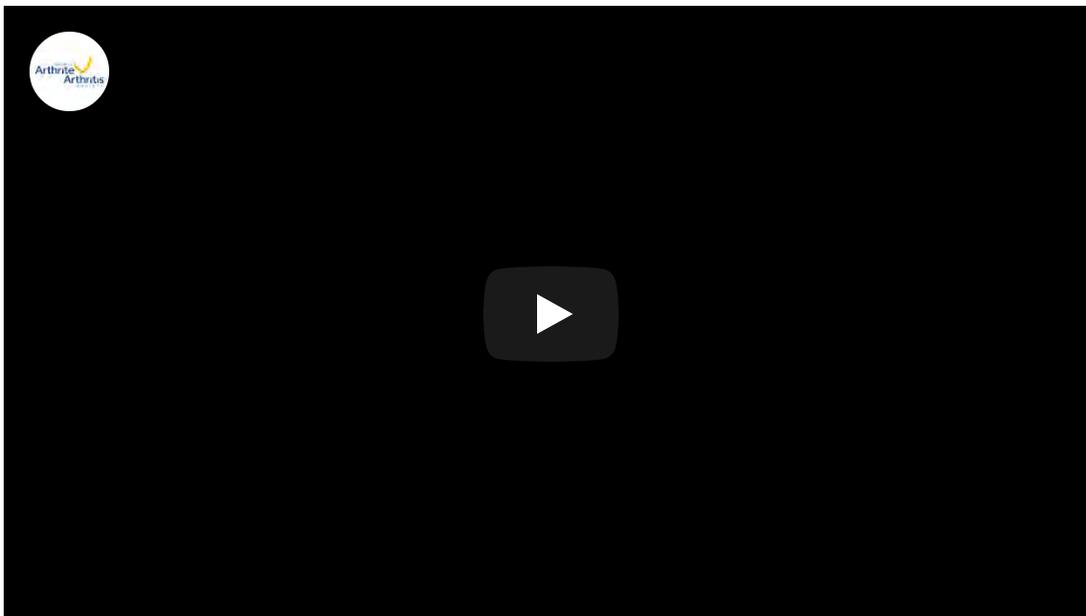
Les biosimilaires sont des médicaments biologiques produits par des fabricants après l'expiration du brevet du médicament biologique d'origine. Comme ces médicaments sont faits de molécules très complexes issues de cellules vivantes, il est impossible de les reproduire parfaitement. C'est pourquoi les diverses versions d'un médicament biologique sont appelées biosimilaires : elles sont très semblables au médicament biologique d'origine, sans pour autant être identiques à celui-ci.

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur les médicaments contre l'arthrite inflammatoire, la vidéo qui suit vous donnera un aperçu des différentes catégories de traitements généralement utilisés contre l'arthrite inflammatoire et comment elles se distinguent les unes des autres. La vidéo porte plus particulièrement sur le rôle des médicaments biologiques et des biosimilaires.

Si la prise d'un médicament biologique constitue la solution la mieux adaptée à vos besoins, votre médecin et vous déterminerez ensemble lequel est le plus susceptible de fonctionner. Il est important de noter que puisque les médicaments biologiques sont caractérisés par une structure moléculaire extrêmement complexe, on ne peut pas les prendre par voie orale. Ils sont administrés par perfusion ou par injection.

Si vous avez des questions concernant les médicaments biologiques, visitez notre page Web [Médicaments biologiques et biosimilaires pour traiter l'arthrite inflammatoire](#).

 YOUTUBE



Les médicaments contre l'arthrite inflammatoire simplifiés

Cette video ont été rendus possible grâce à des subventions à visée éducative de Merck et Pfizer.

REGARDER YOUTUBE >



© 2018 La Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

PROCESSUS D'APPROBATION DES MÉDICAMENTS AU CANADA



Les médicaments font l'objet d'un examen rigoureux avant d'être introduits sur le marché. La Direction des produits thérapeutiques (DPT), une division de Santé Canada,

réglemente, analyse et surveille l'innocuité, l'utilité et la qualité des médicaments offerts aux Canadiens. Ces produits comprennent les médicaments sur ordonnance et ceux en vente libre, les vaccins, les sérums, les désinfectants, les tissus et les organes. La DPT réglemente par ailleurs les vitamines, les minéraux et les produits à base d'herbes médicinales, s'il a été revendiqué qu'ils ont des propriétés thérapeutiques.

Source (et pour plus d'information) : [Santé Canada](#)

APPROBATION DES MÉDICAMENTS

Première étape

Un fabricant de médicaments présente une demande à Santé Canada faisant état de ce qui suit :

- innocuité, efficacité et qualité du médicament,
- résultats de l'essai préclinique (précède les essais sur les humains),

- résultats de l'essai clinique (épreuves d'innocuité chez les humains),
- effets thérapeutiques allégués du médicament et
- effets secondaires.

Deuxième étape

Santé Canada procède à une analyse rigoureuse des avantages et des risques du produit.

Troisième étape

Santé Canada examine l'information qui sera fournie aux professionnels de la santé et aux patients concernant le médicament.

Quatrième étape

Si les avantages surpassent les risques, Santé Canada approuve le médicament et émet un avis de conformité et un numéro d'identification du médicament (DIN). Le médicament peut alors être vendu au Canada.

Cinquième étape

Dans le cas de certains médicaments comme les médicaments biologiques, Santé Canada peut effectuer des tests avant et après l'autorisation à la vente, afin d'en surveiller l'innocuité, l'efficacité et la qualité continues. Pour plus d'information, [cliquez ici](#).

CERTAINS MÉDICAMENTS SONT-ILS EXAMINÉS PLUS VITE QUE D'AUTRES?

Santé Canada dispose d'un Processus sur le traitement prioritaire permettant aux médicaments prometteurs pour des maladies graves ou très débilitantes d'arriver rapidement sur le marché. Pour plus d'information, [cliquez ici](#).

PEUT-ON OBTENIR CERTAINS MÉDICAMENTS AVANT QU'ILS SOIENT APPROUVÉS?

Dans le cadre du Programme d'accès spécial de Santé Canada, un médecin peut prescrire un médicament dont la vente n'est pas approuvée au Canada. Cela n'arrive que lorsqu'aucun des autres médicaments approuvés n'a eu l'effet désiré ou lorsque le médecin les considère comme inadéquats pour le patient. Une fois que Santé Canada a conclu que le besoin est justifié, le patient peut alors accéder à son médicament prescrit.

Il est parfois possible d'avoir accès à un médicament même s'il n'a pas encore été approuvé en fonction des résultats de son essai clinique. Pour plus d'information, [cliquez ici](#).

FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME DE SANTÉ



Bien comprendre le fonctionnement de notre système de santé vous aidera à vous y orienter plus facilement. Cette section fournit des renseignements sur le rôle que joue le gouvernement dans le système de santé canadien. Ils vous aideront à tirer le meilleur parti des services disponibles.

LE GOUVERNEMENT FÉDÉRAL

Le gouvernement fédéral du Canada assume de nombreuses responsabilités liées aux soins de santé. Voici une liste détaillant certaines d'entre elles :

- établir des principes nationaux pour le système de santé aux termes de la *Loi canadienne sur la santé*;
- fournir du soutien financier aux provinces et aux territoires;
- offrir des programmes de protection de la santé et de la sécurité (salubrité alimentaire et nutrition et réglementation des produits pharmaceutiques, des appareils médicaux, des produits de consommation et des produits antiparasitaires);
- financer la recherche en santé et la promotion de la santé;
- prévenir et surveiller les maladies;
- fournir des programmes de santé publique.

La santé publique est une responsabilité partagée entre tous les ordres de gouvernement. L'Agence de la santé publique du Canada sert de point central pour la prévention et le contrôle des maladies, ainsi que

les interventions d'urgence en cas de maladies infectieuses. La plupart des services de santé publique sont fournis par des organismes provinciaux, territoriaux, régionaux ou municipaux.

En outre, le gouvernement fédéral finance les soins de santé de certains groupes de personnes, y compris les suivants :

- militaires en activité de service des Forces canadiennes
- Gendarmerie royale du Canada
- anciens combattants admissibles
- demandeurs d'asile
- détenus dans les prisons fédérales
- membres des Premières Nations qui vivent dans une réserve et Inuits

La prestation de services aux membres des Premières Nations et aux Inuits comprend les soins de santé primaires et les services d'urgence dans les réserves isolées où des services provinciaux ou territoriaux ne sont pas accessibles rapidement, des programmes de santé communautaire, tant dans les réserves que dans les communautés

inuites, et l'accès au Programme des services de santé non assurés (médicaments, soins dentaires et services de santé complémentaires) pour tous les membres des Premières Nations et les Inuits.

LES PROVINCES ET TERRITOIRES

Le gouvernement fédéral s'assure que tous les soins de santé au Canada sont conformes à la *Loi canadienne sur la santé*. Cet ensemble de principes garantit que, peu importe où vous vivez au pays, vous recevrez les services médicaux nécessaires d'un médecin ou d'un hôpital.

Le gouvernement fédéral offre du soutien financier aux provinces et aux territoires pour les aider à fournir des services de santé. Les provinces et les territoires du Canada doivent respecter la *Loi canadienne sur la santé* pour avoir droit au financement fédéral pour les soins de santé. Cette loi édicte cinq principes de base. Les services universels doivent :

- être offerts à tous les résidents admissibles au Canada;
- offrir une couverture complète;

- être accessibles, sans obstacle de nature financière ou autre;
- être transférables partout au pays et
- être administrés par le secteur public.

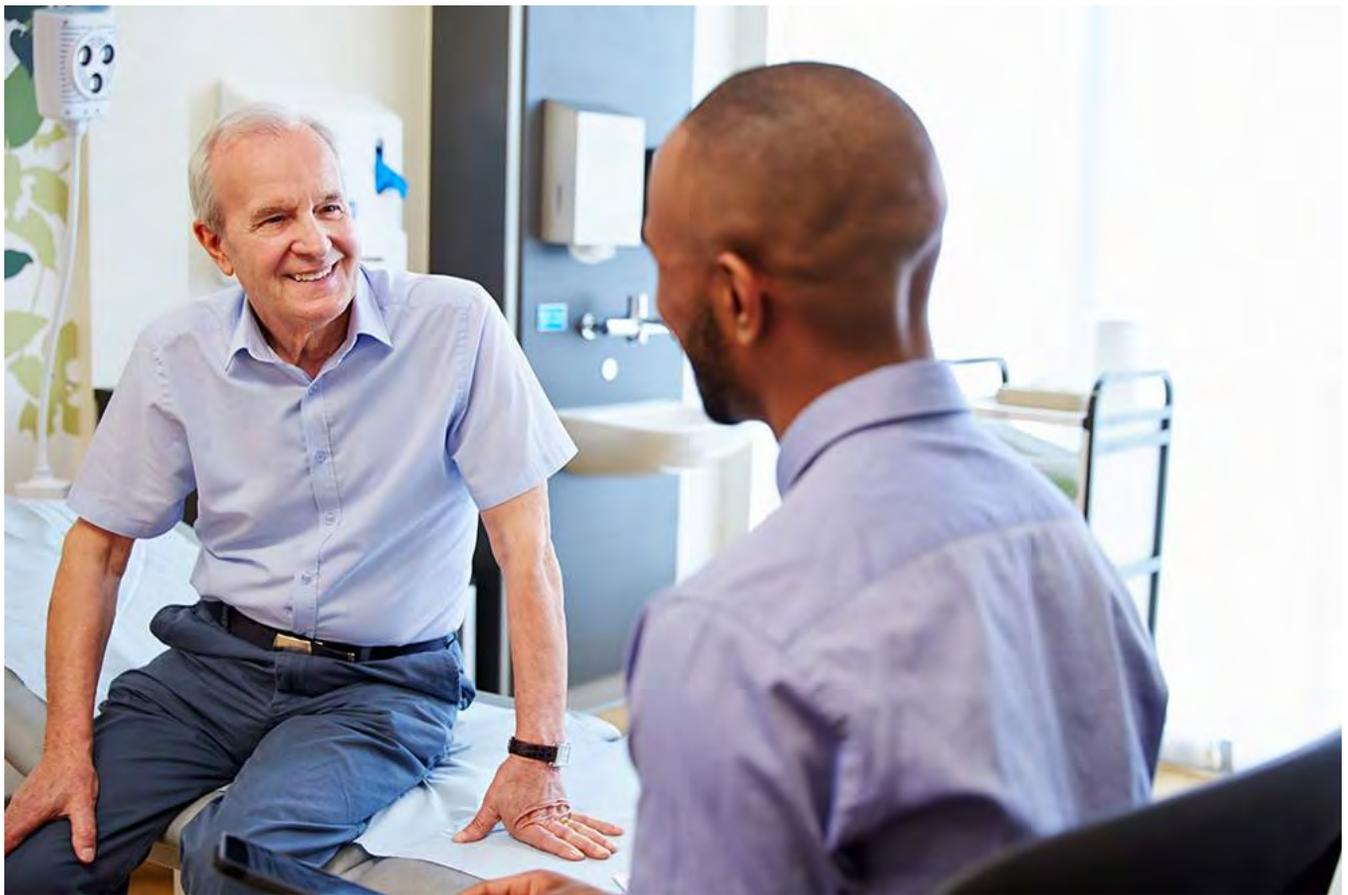
Les provinces et les territoires financent et administrent la plupart des services de soins de santé au Canada. Le régime d'assurance maladie de chaque province ou territoire couvre les services médicaux et d'hospitalisation nécessaires. Ils sont offerts gratuitement, sans aucun montant déductible, aucune quote-part, ni aucun plafond. Ces services sont financés au moyen des recettes fiscales et en partie par le gouvernement fédéral.

Chaque province ou territoire décide comment sont redistribués les revenus tirés de l'impôt, quels services de soins de santé seront couverts par le régime d'assurance gouvernemental et quels groupes en bénéficieront. C'est pourquoi la couverture de services comme les soins à domicile, la thérapie ou les médicaments sur ordonnance (à l'extérieur des hôpitaux) n'est pas la même partout au pays.

Source : Santé Canada, Le système de soins de santé du Canada, 2005

Visitez le site Web de [Santé Canada](#) pour plus d'information sur le système de soins de santé canadien.

VOTRE RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE GOUVERNEMENTAL



Lorsque votre professionnel de la santé et vous convenez d'un plan de traitement, il est important de parler de la façon dont les traitements payants seront financés. Certains

médicaments contre l'arthrite coûtent cher, et si votre assurance ne les couvre pas, il pourrait vous être difficile d'y accéder.

Au Canada, nous avons la chance de profiter de l'un des meilleurs systèmes de soins de santé au monde, qui garantit aux Canadiens partout au pays l'accès aux soins d'un médecin, aux consultations et aux traitements à l'hôpital et à la plupart des tests diagnostiques.

Toutefois, de nombreux autres services – comme les médicaments sur ordonnance, la physiothérapie, les examens visuels, les soins dentaires et les soins à domicile – ne sont pas couverts par notre régime universel (ou public) de soins de santé.

La présente section porte sur les différents moyens par lesquels les dépenses liées aux soins de santé peuvent être financées.

VOTRE RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE GOUVERNEMENTAL

Le service de santé du gouvernement du Canada est communément appelé « assurance maladie ». L'assurance maladie est régie par la *Loi*

canadienne sur la santé, qui indique quels services de soins de santé doivent être financés par les provinces et territoires. Les rendez-vous avec votre médecin, les services offerts par l'hôpital et la plupart des tests diagnostiques sont couverts.

Certaines provinces et certains territoires financent d'autres dépenses relatives aux soins de santé comme les médicaments, la physiothérapie, les verres correcteurs, les soins dentaires et les soins à domicile, mais, d'habitude, ces services ne sont couverts que pour certaines catégories de personnes. Ces catégories pourraient comprendre les personnes âgées, les enfants et les jeunes, les personnes à faible revenu ou celles qui touchent des prestations d'aide sociale. Certains programmes sont également offerts aux personnes atteintes de certaines invalidités ou maladies. Les personnes diabétiques, par exemple, pourraient avoir droit à des services de consultation spécialisés avec un infirmier ou un nutritionniste. Dans certaines régions, les services de soins à domicile sont couverts.

Si vous ne faites pas partie des personnes ayant droit à une couverture, les frais devront être payés soit de votre poche, soit par votre régime privé d'assurance. Même dans les cas où votre compagnie d'assurance couvre vos médicaments et traitements, vous aurez souvent à déboursé une certaine somme.

HOSPITALISATION

En cas d'hospitalisation, le gouvernement paiera les services fournis par le médecin, ainsi que les médicaments et tests diagnostiques prescrits par l'hôpital. Il couvrira également les services des professionnels paramédicaux (les professionnels de la santé qui ne sont pas médecins) lorsqu'ils sont donnés lors du séjour à l'hôpital.

Votre couverture pourrait changer après l'obtention de votre congé : les médicaments et services reçus gratuitement à l'hôpital pourraient être à vos frais après votre séjour. Ce qui est couvert par le régime public varie considérablement d'une province à une autre et d'un territoire à un autre. Chaque ordre de gouvernement fixe les critères d'admissibilité au régime qu'il administre. Normalement, seuls les citoyens canadiens et les résidents permanents y sont admissibles.

Régimes de santé provinciaux, territoriaux et s'adressant aux membres des communautés autochtones

Informez-vous auprès du ministère de la Santé de votre province ou territoire pour connaître les détails de votre régime d'assurance maladie public et les services couverts et pour savoir si vous êtes admissible à une couverture pour des services de soins de santé

complémentaires. Les liens ci-dessous aideront à vous guider (le contenu de certains sites Web n'est disponible qu'en anglais).

Premières nations et Inuit —

[Santé des Premières nations et des Inuits](#)

[Services de santé non assurés pour les Premières Nations et les Inuits](#)

Alberta —

[Régime d'assurance maladie de l'Alberta](#)

[Programmes de médicaments sur ordonnance Health and Wellness de l'Alberta](#)

Colombie-Britannique —

[Régime de services médicaux de la Colombie-Britannique](#)

[Renseignements généraux sur BC PharmaCare](#)

Manitoba

—

[Santé Manitoba](#)

[Régime d'assurance médicaments du Manitoba](#)

Nouveau-Brunswick

—

[Santé et Mieux-être Nouveau-Brunswick](#)

[Plan de médicaments sur ordonnance du Nouveau-Brunswick](#)

Terre-Neuve-et-Labrador

—

[Santé et services communautaires de Terre-Neuve-et-Labrador](#)

[Programme de médicament sur ordonnance de Terre-Neuve-et-Labrador](#)

Territoires du Nord-Ouest

—

[Santé et services sociaux des Territoires-du-Nord-Ouest](#)

Nouvelle-Écosse

—

[Assurance pour les services médicaux](#)

[Assurance médicaments de la Nouvelle-Écosse](#)

Nunavut

—

[Assurance de soins de santé du Nunavut](#)

Ontario

—

[Régime d'assurance-santé de l'Ontario](#)

[Programme de médicaments de l'Ontario](#)

Île-du-Prince-Édouard

—

[Ministère de la Santé et du Mieux-être](#)

[Régime d'assurance-médicaments de l'Île-du-Prince-Édouard](#)

Québec

—

[Régie de l'assurance maladie du Québec](#)

[Assurance médicaments](#)

Saskatchewan

—

[Régimes de médicaments d'ordonnance et assurance maladie](#)

Yukon

—

[Services de santé assurés du Yukon](#)

[Régimes d'assurance médicaments et d'assurance-santé
complémentaire du Yukon](#)

RÉGIMES D'ASSURANCE COLLECTIFS ET INDIVIDUELS



**RÉGIME PRIVÉ D'ASSURANCES
CO...**

**RÉGIMES INDIVIDUELS OU
FAMILI...**

**COORDONNER VOTRE
COURVERTURE**

Si vous n'avez pas accès à un régime d'avantages sociaux collectif, vous pouvez souscrire à un régime d'assurance maladie individuel ou familial. Consultez un courtier d'assurance pour obtenir plus de détails. Gardez en tête que l'on peut parfois avoir accès à un régime d'assurance par l'entremise d'une association ou d'un groupe, comme l'Association canadienne des individus retraités ou l'Association canadienne des automobilistes. Ainsi, vous bénéficierez d'une prime d'assurance réduite, puisque les coûts sont répartis entre de nombreux participants.

L'employeur, le syndicat ou l'association collabore directement avec une compagnie d'assurance, un courtier ou un conseiller pour mettre au point un programme qui répondra le mieux à ses besoins. La compagnie d'assurance gère les régimes et assume les coûts des réclamations conformément au régime que le promoteur a acheté.

Si vous participez à un régime d'avantages sociaux collectif, que ce soit par l'entremise de votre employeur, de l'employeur d'un membre de votre famille, d'un syndicat ou d'une association, vous devriez normalement recevoir un livret d'information ou l'accès à un site Web portant sur les services de soins de santé assurés. Ceux-ci peuvent aller des médicaments sur ordonnance à :

- une assurance hospitalisation étendue (p. ex., une chambre d'hôpital individuelle)
- une couverture à l'étranger
- des soins de santé tels que la physiothérapie, les services de counseling et la chiropractie

- des dispositions régissant la couverture du cannabis médicinal
- des appareils et dispositifs comme des lunettes ou des orthèses et
- des soins dentaires.

Chaque régime collectif est unique et dépend du nombre de personnes assurées, des objectifs du promoteur et, bien sûr, du budget disponible. Dans certains cas, votre compagnie d'assurance vous remettra une carte que vous pourrez présenter à votre pharmacien ou à votre professionnel de la santé pour couvrir les frais de vos médicaments ou de votre traitement, partiellement ou en totalité, sur place. Dans d'autres cas, vous devrez payer la facture, puis faire une réclamation auprès de la compagnie d'assurances. N'oubliez jamais de demander votre reçu.

Pour connaître ce que vous offre votre régime, consultez la documentation fournie par votre employeur et la compagnie d'assurance. Vous trouverez également des renseignements sur votre police d'assurance dans la section réservée aux membres du site Web de votre assureur. Dans le cas des médicaments sur ordonnance, certaines compagnies d'assurance offrent un outil de recherche en ligne qui permet de savoir s'ils sont assurés.

Si vous n'êtes toujours pas certain que votre médicament est assuré par votre régime privé d'assurance, appelez votre compagnie d'assurance avant de vous rendre à la pharmacie. Vous pouvez aussi le demander à votre pharmacien : de nombreux régimes disposent d'un service en ligne qui indique au pharmacien quelle portion est assurée et le solde que vous devrez payer.



**RÉGIME PRIVÉ D'ASSURANCES
CO...**

**RÉGIMES INDIVIDUELS OU
FAMILI...**

**COORDONNER VOTRE
COURVERTURE**

Si vous n'avez pas accès à un régime d'avantages collectifs, il est possible de souscrire un régime de santé individuel ou familial. Consultez un courtier d'assurance pour plus de détails et n'oubliez pas que vous pouvez parfois accéder à un régime d'assurance par l'intermédiaire d'une association ou d'un groupe tel que l'Association canadienne pour les personnes retraitées ou l'Association canadienne des automobilistes. Cela vous donne l'avantage d'un meilleur taux, car les coûts sont partagés entre un plus grand nombre de participants.



**RÉGIME PRIVÉ D'ASSURANCES
CO...**

**RÉGIMES INDIVIDUELS OU
FAMILI...**

**COORDONNER VOTRE
COURVERTURE**

Si vous êtes assuré par plus d'un régime, vous pourriez être en mesure de réduire au minimum le montant que vous devez payer. Cela se produit le plus souvent lorsque les deux conjoints souscrivent à un régime ou lorsqu'un enfant est assuré par le régime de ses parents en plus de souscrire à un régime au travail.

Même s'il peut être difficile de gérer vos plans, il est important de les étudier pour décider où présenter votre réclamation en premier. Vous pourriez alors réclamer la portion impayée au deuxième assureur.

Il se pourrait qu'un assureur ne couvre pas un certain médicament ou un certain traitement, mais qu'un autre, oui. Peut-être même pourrez-vous transmettre une réclamation pour le remboursement d'une somme impayée par l'autre assureur, qui ne vous a remboursé que le montant équivalent au plafond établi.



AUTRES ORGANISMES DE FINANCEMENT



Si le régime d'assurance du gouvernement ou celui de vos assurances collectives ne couvrent pas vos médicaments et vos traitements, voici quelques solutions à envisager.

Cliquez sur le symbole « plus » à côté de chaque titre pour démasquer le contenu.

COMMISSION DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL / COMMISSION DES ACCIDENTS DU TRAVAIL

Chaque province et territoire dispose d'une organisation chargée de payer les dépenses médicales des travailleurs blessés. Ces dépenses peuvent comprendre des médicaments sur ordonnance et des services comme la physiothérapie, l'ergothérapie et la chiropractie. Chaque commission provinciale et territoriale a son propre processus d'approbation des réclamations et de couverture des diverses dépenses médicales.

PROGRAMMES PROVINCIAUX D'AIDE À L'ACCÈS

Ce sont des programmes d'aide offerts aux Canadiens forcés de déboursier des montants élevés pour leurs médicaments par rapport au revenu de leur ménage. Les critères d'admissibilité varient d'un régime à un autre. Habituellement, ces programmes offrent de l'aide pour accéder à des médicaments inscrits sur la liste des médicaments assurés de la province ou du territoire visé.

PROGRAMMES PROVINCIAUX D'ACCÈS EXCEPTIONNEL

Un « Programme d'accès exceptionnel » (PAE), ou « Programme d'accès spécial » (PAS), aide les patients à accéder à des médicaments qui ne sont pas encore inscrits à la liste des médicaments assurés ou pour lesquels il n'existe pas de remplacement. Pour vous inscrire au PAE/PAS, votre médecin doit présenter une demande qui documente vos renseignements médicaux, ainsi qu'une justification clinique expliquant pourquoi il demande un médicament qui n'est pas inscrit sur la liste et pourquoi un médicament assuré ne convient pas.

PROGRAMMES D'AIDE À L'ACCÈS DES ENTREPRISES PHARMACEUTIQUES

Demandez à votre médecin s'il existe des programmes mis sur pied par l'entreprise qui fabrique le médicament dont vous avez besoin. Certaines entreprises offrent de l'aide aux patients pour compenser ou diminuer les sommes qui ne sont pas couvertes par leur régime d'assurance médicaments public ou privé. Normalement, ce service n'est offert que pour les médicaments très chers.

PROGRAMMES DE SOUTIEN POUR LES PATIENTS

Si vos médicaments coûtent très cher (les médicaments biologiques, par exemple), un programme de soutien pour les patients pourrait vous aider à trouver de l'aide financière pour couvrir ses frais. Informez-vous auprès de votre médecin prescripteur, qui devrait

savoir si votre médicament est visé par un tel programme et comment obtenir des renseignements.

SPÉCIALISTES DU REMBOURSEMENT DES MÉDICAMENTS

Si vous n'êtes pas certain de la couverture offerte par votre assurance, votre médecin prescripteur, votre pharmacien ou un hôpital de votre région pourrait vous orienter vers un spécialiste du remboursement des médicaments. Ces spécialistes travaillent dans des hôpitaux et des pharmacies partout au pays. Leur rôle est de vous aider à trouver des façons de payer vos médicaments. Ils peuvent :

- étudier votre régime privé d'assurance pour savoir à quelle couverture vous avez droit;
- vous aider à vous orienter et à présenter des demandes, tant auprès des assureurs publics que des assureurs privés;
- vous aider à vous inscrire à des programmes d'aide aux patients;
- vous aider à vous inscrire aux programmes d'aide à l'accès provinciaux ou territoriaux et accélérer le processus de demande;
- vous aider, votre médecin prescripteur et vous, à remplir les formulaires d'assurance.

Dans certains cas, un spécialiste du remboursement des médicaments peut aider à trouver une couverture pour des médicaments qui ne sont pas encore assurés, notamment en :

- présentant une demande au Programme d'accès exceptionnel de votre province ou territoire;
- présentant une demande à une assurance privée et
- accédant à des programmes de médicaments à usage compassionnel.

Source : [Hôpital Princess Margaret](#) (en anglais)

CRÉDITS D'IMPÔTS

Les mesures fiscales fédérales liées à la santé comprennent :

- les crédits d'impôt pour les frais médicaux, l'invalidité, les personnes soignantes et les personnes à charge ayant une déficience;
- le remboursement de taxes aux institutions publiques pour des services de santé et
- les déductions sur les primes d'assurance maladie privée pour les travailleurs autonomes.

Source : [Santé Canada, Le système des soins de santé du Canada, 2005](#)

Pour obtenir des renseignements sur des crédits d'impôt précis, visitez les sites Web suivants :

[Renseignements sur ce que peuvent demander les personnes handicapées comme déductions ou crédits](#)

[Déductions et crédits d'impôt pour les personnes handicapées](#)

[Crédit d'impôt pour personnes handicapées](#)

Visitez le site Web du ministère de la Santé de votre région pour voir ce qui s'offre à vous.

ALLONS-Y!



Liste de vérification des sources de financement

SÉCURITÉ DES TRAVAILLEURS ET INDEMNISATION DES ACCIDENTS DU TRAVAIL
Chaque province et territoire dispose d'une organisation chargée de payer les dépenses médicales des travailleurs blessés. Ces dépenses peuvent comprendre des médicaments sur ordonnance et des services comme la physiothérapie, l'ergothérapie et la chiropractie. Chaque commission provinciale et territoriale a son propre processus d'approbation des réclamations et de couverture des diverses dépenses médicales.

PROGRAMMES PROVINCIAUX D'AIDE À L'ACCÈS
Ce sont des programmes d'aide offerts aux Canadiens forcés de débourser des montants élevés pour leurs médicaments par rapport au revenu de leur ménage. Les critères d'admissibilité varient d'un régime à un autre. Habituellement, ces programmes offrent de l'aide pour accéder à des médicaments inscrits sur la liste des médicaments assurés de la province ou du territoire visé. Visitez le site Web du ministère de la Santé de votre région pour voir ce qui s'offre à vous.

PROGRAMMES PROVINCIAUX D'ACCÈS EXCEPTIONNEL
Un « Programme d'accès exceptionnel » (PAE), ou « Programme d'accès spécial » (PAS), aide les patients à accéder à des médicaments qui ne sont pas encore inscrits à la liste des médicaments assurés ou pour lesquels il n'existe pas de remplacements. Pour vous inscrire au PAE/PAS, votre médecin doit présenter une demande qui documente vos renseignements médicaux, ainsi qu'une justification clinique expliquant pourquoi il demande un médicament qui n'est pas inscrit sur la liste et pourquoi un médicament assuré ne convient pas.

PROGRAMMES D'AIDE À L'ACCÈS DES ENTREPRISES PHARMACEUTIQUES
Demandez à votre médecin s'il existe des programmes mis sur pied par l'entreprise qui fabrique le médicament dont vous avez besoin. Certaines entreprises offrent de l'aide aux patients pour compenser ou diminuer les sommes qui ne

SOURCES SUPPLÉMENTAIRES DE COUVERTURE MÉDICALE

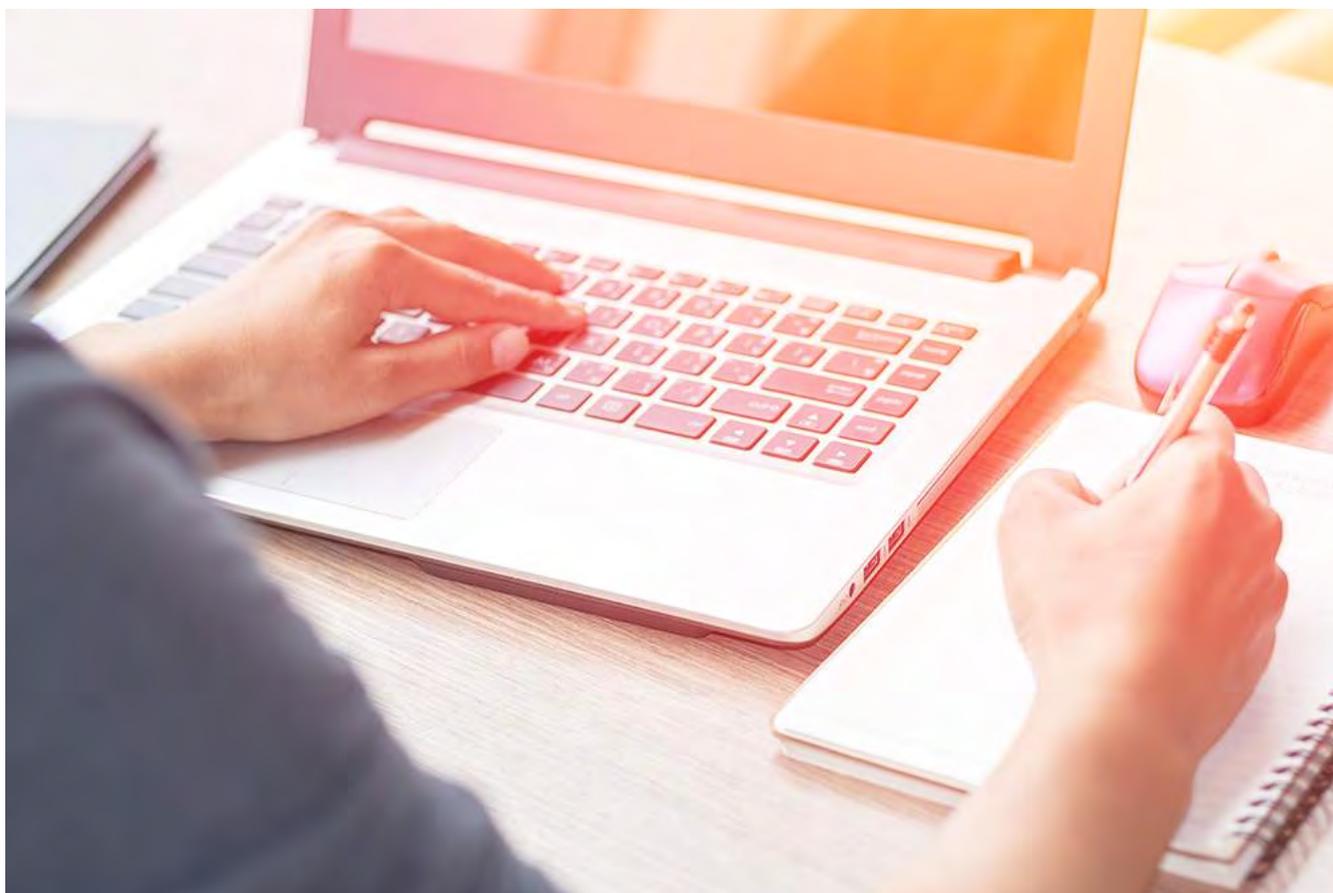
Vous pouvez imprimer ou télécharger notre [Liste de vérification des](#)

[sources de financement](#) qui vous aidera à vous informer sur toutes les sources possibles de financement pour vos traitements.



© 2018 La Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

TERMES CLÉS POUR COMPRENDRE VOS RÉGIMES D'ASSURANCE



Que ce soit dans le cadre de recherches pour connaître le régime de soins de santé de votre région ou parce que vous essayez de comprendre les formulaires d'assurances au travail, le langage utilisé pourrait ne pas vous être

familier. Voici certains termes et concepts clés pour vous aider à vous y retrouver.

Liste de médicaments assurés

Il s'agit d'une liste de médicaments et produits sur ordonnance qui sont assurés par un régime d'assurance.

Pour déterminer si un médicament doit être inclus ou exclu de la liste de médicaments assurés, certaines de ses caractéristiques sont évaluées, dont les principales sont :

- l'efficacité
- l'innocuité
- la rentabilité

Ensemble, les gouvernements provinciaux, territoriaux et fédéral participent à un processus appelé Programme commun d'évaluation des médicaments (PCEM). Un comité composé d'experts évalue les nouveaux médicaments et formule des recommandations fondées sur

des données probantes pour déterminer quels médicaments devraient être couverts par les régimes publics.

Une fois que le PCEM a formulé ses recommandations, chaque régime public d'assurance médicaments s'appuie sur celles-ci pour prendre une décision concernant la couverture qu'il offrira, en tenant compte de ses propres priorités, de son mandat et des ressources financières dont il dispose. Au Québec, la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) prend les décisions en matière de financement.

Souvent, les listes de médicaments assurés des régimes privés s'appuient sur la liste du régime général dans une région donnée.

Substitution par un médicament générique

Quand un médicament est lancé sur le marché, il est habituellement breveté par la compagnie pharmaceutique qui l'a mis au point. Cela signifie que, pour un certain temps, elle seule pourra produire et vendre le médicament.

Quand le brevet d'un médicament arrive à échéance, d'autres entreprises peuvent produire des versions génériques. Les versions génériques des médicaments contiennent les mêmes ingrédients actifs que le médicament de marque déposée, mais coûtent généralement

moins cher. De nombreux régimes d'assurance (publics ou privés) exigent que les pharmaciens fournissent le médicament le moins cher, peu importe ce qui est inscrit sur la prescription.

Il peut parfois y avoir des différences entre le médicament de marque déposée et le médicament générique. Si le produit générique n'a pas été efficace pour vous, votre médecin peut inscrire la mention « aucune substitution » sur votre prescription. La différence de coût pourrait être couverte par votre régime, mais il se pourrait aussi que vous deviez la payer de votre poche. Les compagnies d'assurance exigent parfois un rapport médical présentant les raisons pour lesquelles vous avez besoin du médicament non générique.

Garantie

Montant reçu de la part de l'assureur après l'approbation d'une réclamation.

Réclamation

Demande officielle faite à l'assureur pour obtenir le paiement d'une garantie.

Coassurance

Disposition d'un régime d'assurance maladie qui fait en sorte que la compagnie d'assurance et le participant au régime se partagent les coûts des articles ou services. Habituellement, l'assuré paie un pourcentage fixe (p. ex., 20 %), et le solde (80 %) est payé par le régime d'assurance.

Quote-part

Montant prédéterminé qu'un participant à un régime verse en échange de services de soins de santé. Il s'agit habituellement d'un montant fixe.

Franchise

Coûts que les participants à un régime conservent à leur charge avant que l'assurance ne s'applique. Par exemple, vous pourriez avoir une franchise annuelle de 500 \$ pour des services de santé avant que votre compagnie d'assurance commence à couvrir les frais. Il pourrait y avoir une franchise fixée pour chaque médicament sur ordonnance.

Prime d'assurance ou prime

Somme payée à la compagnie d'assurance ou au régime d'assurance

maladie en échange d'une couverture d'assurance. Selon votre type de régime, la prime pourrait être payée, en totalité ou en partie, par un tiers : votre employeur, par exemple.

Paiements effectués par les participants au régime

Coûts additionnels que vous, le participant au régime, pourriez devoir déboursier. Si vous participez à un régime d'assurance médicaments, qu'il soit public, privé ou individuel, il y a probablement des coûts additionnels que vous devrez payer lorsque vous faites une réclamation ou que vous souhaitez obtenir un remboursement.



LA DÉFENSE DE LA CAUSE, ÉTAPE PAR ÉTAPE



L'idée de s'engager dans la défense de la cause peut être intimidante. Vous menez déjà une vie occupée et êtes aux prises avec l'arthrite, devez-vous de surcroît assumer le rôle de militant?



En fait, tout ce que nous avons abordé dans la présente section représente des façons de défendre la cause — chaque fois que vous participez à la planification de votre traitement, vous défendez votre cause.

Des obstacles peuvent parfois se dresser lorsque vous souhaitez accéder au traitement qui, selon votre équipe soignante et vous, vous convient le mieux. Les décideurs sont confrontés à de nombreuses demandes concurrentes.

Vous aurez peut-être l'impression qu'il ne sert à rien de se battre pour la cause, sauf si vous faites partie d'un grand groupe de personnes, mais sachez qu'à titre d'électeur et de contribuable, vous avez le pouvoir de changer les choses. Personne n'est mieux placé que vous pour s'exprimer à propos d'un problème qui vous touche.

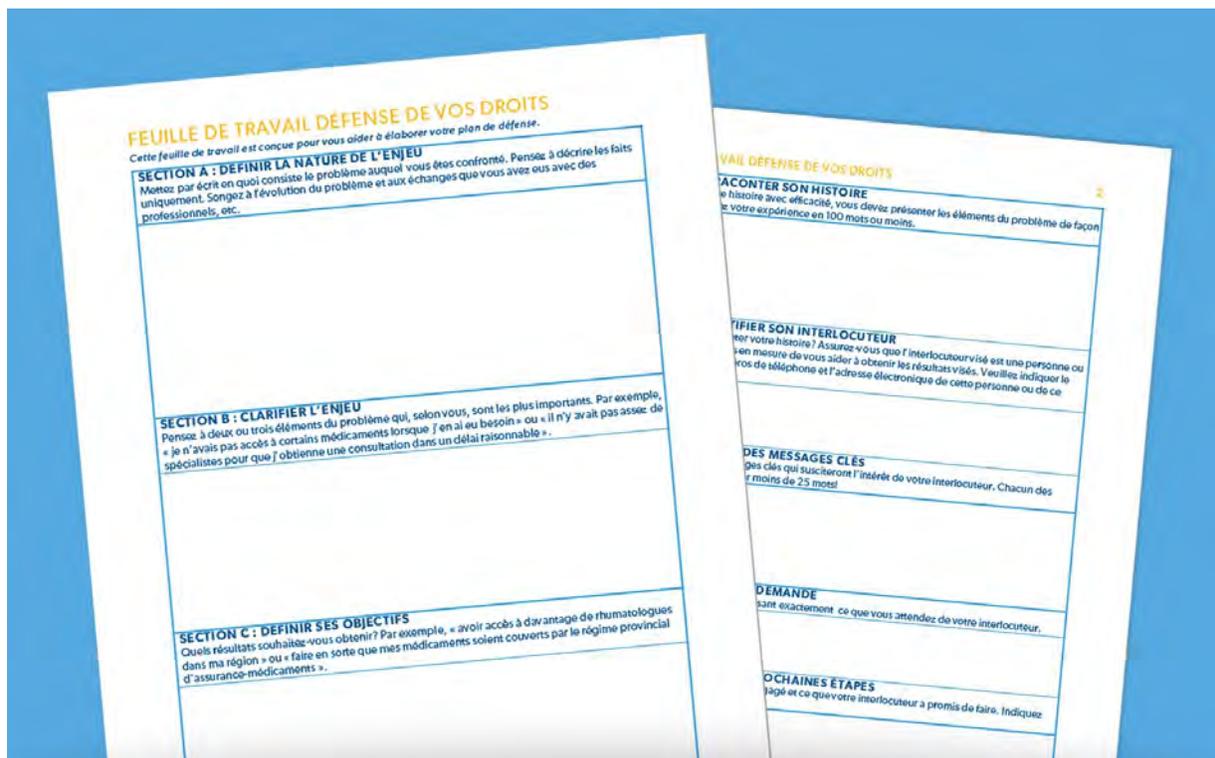
La défense des droits prend plusieurs formes. Il peut simplement s'agir d'écrire une lettre. Ce peut aussi être d'organiser une rencontre en personne ou de mobiliser d'autres personnes comme vous et de préparer une pétition que vous présenterez aux décideurs.

Vos efforts peuvent apporter de véritables changements durables qui profiteront à de nombreuses personnes. Vous trouverez dans la présente section de l'information pour vous guider dans l'adoption de mesures simples qui vous aideront à revendiquer la couverture de votre traitement ou de celui d'un ami, d'un proche ou d'un enfant.

La [Boîte à outils pour la défense des droits](#) contient un guide détaillé et des outils que vous pouvez télécharger pour vous aider en cours de route. La page Web [Passez à l'action](#) vous informe des questions importantes pour les personnes atteintes d'arthrite de votre collectivité et partout au pays, et de ce que vous pouvez faire pour les aider.

CONSEIL : Essayez-vous d'obtenir du financement pour un médicament en particulier? Assurez-vous de consulter ces ressources pour obtenir de l'information sur les programmes d'aide à l'accès, les programmes d'accès exceptionnel, l'aide à l'accès des entreprises pharmaceutiques, le soutien aux patients et les spécialistes du remboursement des médicaments.

ON Y VA!



LA DÉFENSE DE LA CAUSE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Remplissez notre [Feuille de travail pour la défense des droits](#) et suivez ces étapes faciles pour élaborer votre plan plus facilement.



PREMIÈRE ÉTAPE : DÉFINIR L'ENJEU

Remplissez la Feuille de travail pour la défense des droits en y inscrivant la description de la situation que vous vivez et du parcours qui vous a amené jusqu'ici. Autrement dit, détaillez les étapes que vous

avez entreprises jusqu'à maintenant en précisant quels professionnels de la santé vous avez consultés.

Voici un exemple

« Ma grand-mère a reçu un diagnostic de sclérodermie il y a cinq ans. Elle recevait d'excellents soins à Toronto, mais l'année dernière, elle s'est installée à Niagara-on-the-Lake pour profiter d'un meilleur climat et elle n'a pas encore trouvé de rhumatologue là-bas. Son médecin de famille à Niagara-on-the-Lake ne connaît pas bien la sclérodermie. Ma grand-mère de 86 ans doit donc se rendre à Toronto tous les deux mois pour consulter son rhumatologue. Tous ces déplacements sont dangereux pour elle, surtout l'hiver, mais les consultations sont absolument nécessaires. »



DEUXIÈME ÉTAPE : CLARIFIER L'ENJEU

Les personnes responsables de prendre des décisions au sujet de la couverture des soins sont souvent très occupées. L'important, lorsque vous communiquez avec elles, est de vous assurer qu'elles peuvent rapidement comprendre la raison pour laquelle vous les contactez et

ce dont vous avez besoin. Dégagez de votre histoire les problèmes qui peuvent être résolus. Ceux-ci constitueront la base de votre plan de défense des droits. Cernez les points les plus importants et concentrez-vous sur les faits.

Si on renvoie à l'histoire donnée en exemple :

- *Le médecin de famille de ma grand-mère ne connaît pas bien sa maladie, la sclérodermie.*
- *Ma grand-mère n'a pas accès à un rhumatologue dans sa région.*

CERNER LES ENJEUX ET RÉDIGER SES MESSAGES	
ENJEUX : (Inscrivez les enjeux établis sur la feuille de travail Défense de vos droits.)	
1.	
2.	
3.	
OBJECTIFS : (Précisez les résultats que vous souhaitez obtenir.)	
PROGRAMME DE L'INTERLOCUTEUR : (Indiquez les principaux éléments des démarches entreprises par votre interlocuteur à l'égard de votre enjeu et de votre objectif ou les sujets à l'égard desquels il a montré de l'intérêt, le cas échéant. Prenez note de toute politique liée à votre enjeu et à votre objectif qu'a établie votre interlocuteur. Par exemple, le gouvernement provincial a adopté une politique visant à réduire les temps d'attente pour les arthroplasties de la hanche et du genou d'ici 2014.)	
MESSAGES CLÉS : (Rédigez vos messages clés en moins de 25 mots chacun.)	
1.	
2.	
3.	
LIER LE TOUT : (Démontrez le lien entre votre objectif et le programme de votre interlocuteur et faites valoir que la prise de mesures en vue de réaliser votre but crée une « situation avantageuse » pour les deux parties OU montrez de quelle manière votre objectif fait partie du mandat de votre interlocuteur.)	

Notre [Feuille de travail pour cerner les enjeux et rédiger ses messages](#) peut vous aider dans ce processus.



TROISIÈME ÉTAPE : FAIRE DES RECHERCHES

Faites des recherches préliminaires et assurez-vous de connaître les principaux faits concernant votre enjeu. Cette étape vous aidera à déterminer ce qui doit changer, la façon dont vous vous y prendrez et les personnes à aborder. Elle peut aussi vous aider à établir que vous n'êtes pas la seule personne à avoir ce problème, ce qui peut vous permettre de montrer l'urgence de la situation.

Vous appuyer sur différents points de vue et approches augmente votre crédibilité et vos chances de réussite.

Commencez par la Boîte à outils pour la défense des droits, puisqu'elle contient :

- des sources d'information possibles;
 - des types de renseignements à chercher et
 - des conseils pour faire des recherches sur votre problème.
-



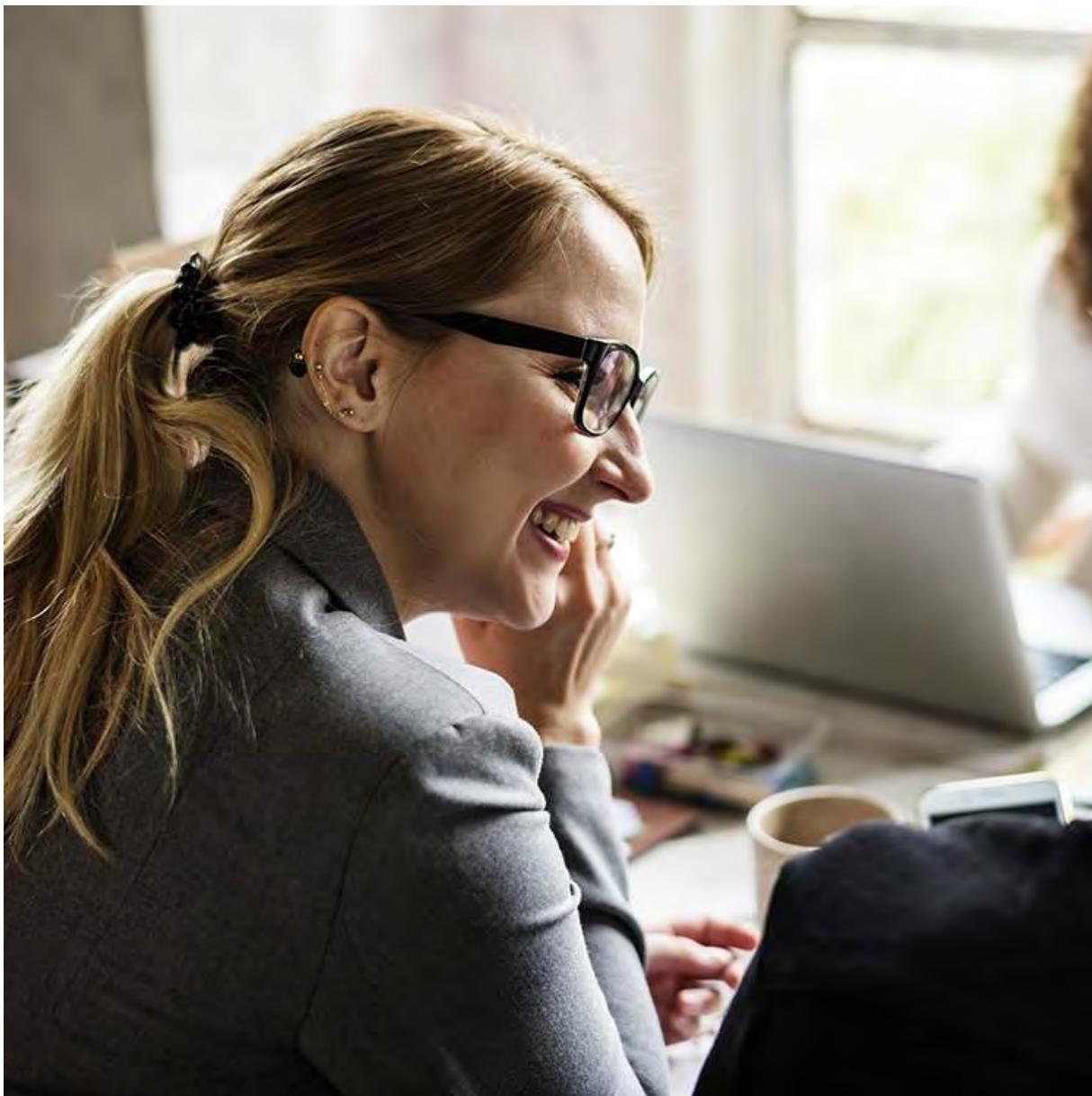
QUATRIÈME ÉTAPE : TRANSFORMER VOTRE PROBLÈME EN OBJECTIF

Vous avez probablement déjà réfléchi à la solution nécessaire à votre problème. Il est maintenant temps d'établir votre objectif en matière de défense des droits. Qu'espérez-vous atteindre? Que demandez-vous?

Si on renvoie à l’histoire donnée en exemple, vous pourriez demander du financement pour votre transport entre Toronto et Niagara-on-the-Lake, de l’aide pour vous retrouver sur la liste de patients d’un rhumatologue local, ou l’établissement d’un centre de rhumatologie dans votre région.

Quel que soit votre objectif, celui-ci doit être :

- Accessible : Assurez-vous qu’il est possible de réaliser votre objectif et que votre public peut prendre les mesures nécessaires à sa concrétisation.
 - Mesurable : Assurez-vous que l’issue de vos efforts peut être clairement démontrée. Ainsi, lorsque vous atteindrez votre objectif, vous le saurez.
 - Réaliste : Assurez-vous que votre objectif est réaliste.
 - Limité dans le temps : Fixez une date limite pour la réalisation de votre objectif, ce qui orientera votre planification.
-



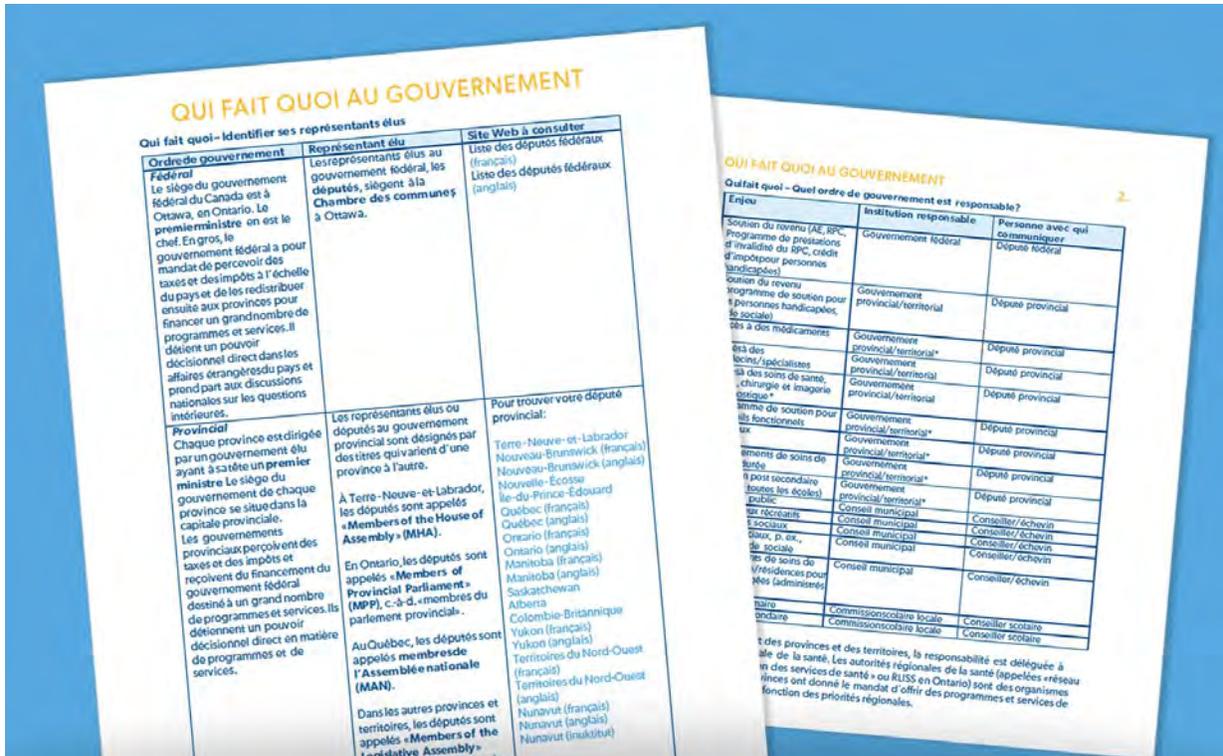
CINQUIÈME ÉTAPE : CONNAÎTRE VOTRE PUBLIC

Qui a la capacité ou l'influence nécessaire pour effectuer le changement que vous souhaitez? Définir votre public est une étape clé dans l'établissement de votre plan de défense des droits. Une fois que

vous avez clarifié votre problème et effectué vos recherches, vous devez identifier la ou les personnes à aborder.

Connaître votre public vous aidera à formuler votre message de manière à susciter l'intérêt de vos interlocuteurs. Ils pourraient avoir un intérêt particulier à l'égard de l'arthrite, une connaissance personnelle de la maladie ou de ce que c'est de vivre avec la douleur chronique, ou ils pourraient représenter un parti politique qui s'est prononcé sur la question par le passé. Votre public pourrait être votre représentant local au gouvernement provincial, le commissaire scolaire de votre enfant, un médecin spécialiste ou votre employeur.

Si votre enjeu porte sur ce qui est couvert par le régime d'assurance maladie provincial ou territorial, les décideurs sont vos députés provinciaux ou territoriaux, c'est-à-dire, votre représentant élu et votre ministre de la Santé. Vous pourriez également envisager de communiquer avec les porte-parole en matière de santé des autres partis politiques, surtout si des élections approchent.



Le document [Qui fait quoi au gouvernement](#) peut vous aider à tirer au clair quelles personnes pourraient prendre des décisions dans le cadre de votre dossier. Gardez en tête les points suivants :

Quels défis peuvent-elles rencontrer?

Comprendre les défis auxquels ces personnes sont potentiellement confrontées peut vous aider. Prenez conscience des raisons qui les inciteraient à vous dire non et préparez vos arguments à cet effet.

En quoi votre demande leur sera-t-elle utile?

Si vous parvenez à les convaincre de l'incidence positive que ce changement aura non seulement sur vous, mais sur eux aussi, vous augmenterez grandement vos chances de réussite. Vous pourriez leur expliquer qu'en finançant le traitement dont vous avez besoin, ils pourraient économiser dans d'autres secteurs, puisque vous serez en mesure de continuer à travailler et à payer des impôts.

Si on renvoie à l'histoire donnée en exemple : vous pourriez souligner que de nombreuses personnes dans votre région sont aux prises avec les mêmes problèmes et qu'en faisant bouger les choses, cela favorisera l'image de leur parti politique en vue des prochaines élections.

Faites un suivi et soyez persistant

Le changement demande du temps. Attendez-vous à devoir faire preuve de patience, sans pour autant permettre que votre enjeu soit oublié. Faites toujours un suivi en envoyant une lettre de remerciement et en rappelant à vos représentants que vous attendez leur réponse.

DÉFENDRE VOTRE CAUSE AUPRÈS DES COMPAGNIES D'ASSURANCE



Un homme et une femme discutent à une table de cuisine, tous deux munis d'un stylo argenté.

Si votre régime privé d'assurance ne couvre pas les frais du traitement dont vous avez besoin, vous pourriez envisager

de prendre les mesures suivantes :

RECUEILLIR LES RENSEIGNEMENTS NÉCESSAIRES

Assurez-vous d'avoir les renseignements suivants à portée de main : votre numéro de police du régime, le nom ou le numéro de police de votre employeur et le numéro de téléphone de votre médecin. Si votre demande porte sur un médicament en particulier, assurez-vous de connaître son numéro d'identification du médicament (DIN). Votre médecin peut vous le fournir ou vous pouvez le trouver sur le [site de Santé Canada](#).

TENIR VOTRE PROMOTEUR DE RÉGIME AU COURANT

Si vous souscrivez au régime d'assurance de votre employeur, relatez à votre responsable des ressources humaines ce que la compagnie d'assurance vous a dit et expliquez-lui que votre médecin atteste que vous avez absolument besoin de ce traitement pour votre santé et votre bien-être. Si le promoteur de votre régime est un syndicat ou une association, appelez votre représentant et mettez-le au courant de ce qui vous arrive. Il aura peut-être déjà traité des cas similaires et pourra savoir quoi faire.

APPELER

Appelez le service des garanties de votre compagnie d'assurance pour obtenir la confirmation qu'ils ne couvrent pas votre traitement.

Demandez-leur pourquoi. Vous pourriez également demander à votre médecin de les appeler pour vous.

Cherchez à savoir si votre assureur ne couvre en aucun cas votre traitement ou si ce dernier n'est simplement pas couvert par votre régime d'assurance. S'il s'agit du dernier cas, sachez que le promoteur de votre régime a la capacité de faire exception. Vous pouvez défendre votre cause auprès du promoteur pour que l'on couvre votre traitement.

Si la décision a été prise par la compagnie d'assurances, demandez à votre médecin d'écrire une lettre exposant les raisons pour lesquelles vous avez besoin de ce médicament. Si la demande est rejetée, vous pouvez communiquer avec le médiateur de la compagnie d'assurance afin de déposer une plainte et de demander l'annulation de sa décision.

CONSULTER DES GENS QUI SONT DANS LA MÊME SITUATION QUE VOUS

Si vous faites partie d'un groupe de soutien aux patients, de forums de discussion en ligne ou d'un groupe de clavardage, demandez aux autres membres s'ils ont vécu une expérience semblable à la vôtre. Si vous ne faites pas partie de tels groupes, envisagez de vous joindre à des communautés, locales ou en ligne, de personnes atteintes d'arthrite.



RESTEZ EN CONTACT



Merci de prendre quelques minutes pour remplir [le présent sondage](#). Vos commentaires nous aideront à continuer d'améliorer nos programmes éducatifs pour que vous, et d'autres Canadiens puissent mieux prendre en charge leur arthrite.



Inscrivez-vous au [bulletin électronique Rayonnez](#) pour recevoir des conseils en matière de santé et de bien-être, trucs de prise en charge personnelle, histoires inspirantes, et bien plus encore pour vous aider à vous épanouir malgré l'arthrite.

