

# PATIENTS ET FAMILLES :

## 7 clés pour faire face à un diagnostic qui bouleverse la vie

### Deux voies parallèles

Il faut rester positif tout en cherchant de l'information juste et honnête. Cela vous aidera à rester optimiste, mais aussi réaliste.



#### DEMANDEZ-VOUS

Qu'espérez-vous, et que devez-vous planifier au cas où?

### Zoom arrière

Chaque maladie suit un parcours défini. Comprendre ce parcours donne une vue d'ensemble à long terme d'où vous en êtes dans la maladie.



#### DEMANDEZ À VOTRE PRESTATAIRE

À quoi ressemblera ma maladie au fil du temps? À quoi dois-je m'attendre?

### Le bon style

Votre façon d'être aura autant d'impact sur votre expérience de la maladie que la maladie elle-même. Connaissiez-vous bien pour garder une meilleure maîtrise.



#### RÉFLÉCHISSEZ

Comment avez-vous tendance à agir face au stress, et quel effet cela pourrait-il avoir dans votre parcours?

### Un plan sur mesure

Idéalement, vos soins devraient être adaptés à vos valeurs. Dites ce qui est important pour vous pour assurer que vos soins correspondent à votre personnalité unique.



#### DEMANDEZ-VOUS

Que doit-on savoir à propos de vous? Qu'est-ce qui a le plus de valeur à vos yeux?

### Effet de vague

Vos proches, vos aidants, etc., auront aussi un parcours à traverser. Leur vie sera aussi affectée de nombreuses façons.

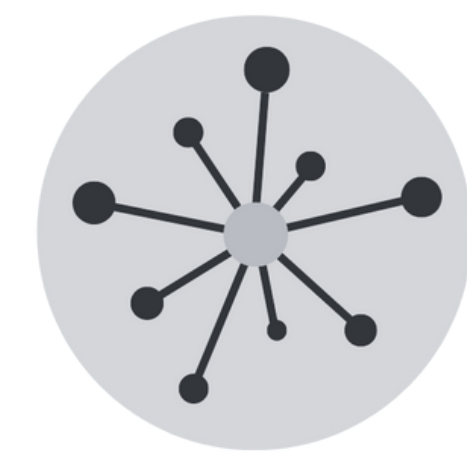


#### CONSIDÉREZ

Quel soutien voulez-vous de votre cercle rapproché? Encouragez-les à s'informer et à se faire aider eux aussi.

### Coordination

Vous et votre cercle rapproché devez jouer un rôle central dans la coordination de l'information, pour favoriser la continuité et la sécurité, surtout pendant les transitions.



#### DEMANDEZ-VOUS

Qui dans votre cercle rapproché pourra gérer votre parcours de la maladie?

### Se faire entendre

Discutez avec votre équipe de soins. Ne présumez pas que « pas de nouvelles, bonnes nouvelles ». Les patients discrets et polis doivent plutôt s'affirmer avec respect.



#### POSEZ DES QUESTIONS

Informez-vous pour savoir comment planifier, vous préparer et prendre des décisions.

### The Waiting Room REVOLUTION



Pour des outils et ressources, visitez :

**waitingroomrevolution.com**

(en anglais)

© Seow and Winemaker. 2021. Tous droits réservés.