

zur Rose

Mieux maîtriser les traitements au long cours

Des réponses aux défis du quotidien

Chère patiente, Cher patient,

Nous savons que la gestion des problèmes de santé peut être pesante.
Vous n'êtes pas seul(e) – nous sommes là pour vous soutenir.

Vous trouverez dans ce document des propositions de solutions aux problèmes les plus fréquents qui peuvent entraver le respect des plans thérapeutiques. Nous souhaitons ainsi non seulement simplifier votre quotidien, mais aussi vous encourager à prendre votre bien-être en main.

Sommaire:

1. Difficultés financières et liées à l'entourage	3
2. Défis personnels	4
3. Difficultés liées au traitement	5
4. Défis liés à ma maladie	6
5. Difficultés liées au système de santé	7
6. Services Zur Rose	8



1. Difficultés financières et liées à l'entourage

«Parfois, je n'ai pas les moyens de payer mes médicaments ou mon traitement.»

Si des problèmes financiers vous empêchent d'acheter les médicaments ou les traitements dont vous avez besoin, n'hésitez pas à demander à votre médecin ou à votre pharmacien des alternatives moins chères telles que des génériques ou de vous renseigner sur des programmes de soutien financier. Les services sociaux peuvent vous conseiller sur les services subventionnés. Il existe souvent plus de possibilités qu'on ne le pense.

«Je ne reçois aucun soutien de la part de mon entourage.»

Es kann sehr belastend sein, wenn Sie sich von Ihrem Umfeld alleingelassen fühlen. Sprechen Sie mit Familie und Freundeskreis darüber, wie wichtig ihre Hilfe für Sie ist. Auch lokale Selbsthilfegruppen oder Gemeindezentren können eine wertvolle Unterstützung bieten.

«En tant que personne âgée, j'ai souvent des problèmes particuliers en matière de soins médicaux.»

Es gibt viele Hilfsmittel, die Ihnen den Alltag erleichtern können, zum Beispiel vorsortierte Medikamentenboxen, Hausbesuche oder Transportdienste. Sagen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, was Sie brauchen, damit Sie die notwendige Unterstützung erhalten.



2. Défis personnels

«J'ai parfois du mal à m'y retrouver dans la prise de mes médicaments.»

Lorsqu'on a besoin de plusieurs médicaments, on peut vite avoir du mal à s'y retrouver pour ce qui est du moment et de la dose à prendre. Combinez la prise de médicaments à d'autres activités fixes comme les repas ou le brossage des dents. Vous avez également la possibilité de configurer des fonctions de rappel sur votre smartphone.

«J'oublie parfois mes rendez-vous chez le médecin.»

Il peut être difficile de garder une vue d'ensemble de vos rendez-vous chez le médecin. Notez bien vos rendez-vous médicaux dans votre agenda. Demandez à votre cabinet médical s'il propose un service de rappel ou demandez éventuellement à une personne de votre entourage de vous le rappeler.

«Parfois, je ne comprends pas bien les informations médicales.»

Les termes médicaux spécialisés sont difficiles à comprendre. Demandez des explications simples et posez des questions jusqu'à ce que tout soit clair pour vous. N'hésitez pas non plus à demander des informations faciles à comprendre.

«J'ai peur des effets secondaires de mes médicaments.»

Il est tout à fait naturel que vous vous inquiétiez des effets secondaires de vos médicaments prescrits. Parlez-en ouvertement avec votre médecin. Faites-vous expliquer l'ampleur des risques réels et demandez comment ces effets secondaires peuvent être atténués.

«Je ne pense pas que le traitement qui m'a été prescrit soit judicieux.»

Une discussion ouverte peut renforcer la confiance. Parlez honnêtement à votre médecin et demandez-lui toutes les informations dont vous avez besoin. Si vous éprouvez toujours des doutes, demandez un deuxième avis.

«J'ai du mal à me motiver pour respecter le plan thérapeutique.»

Parfois, il faut un peu de temps pour qu'un traitement commence à porter ses fruits. Fixez-vous de petits objectifs de santé personnels et célébrez progressivement vos succès. Des rappels vous aident en outre à respecter votre plan thérapeutique.

«J'éprouve un grand stress psychique et je n'ai souvent pas la force de m'occuper de mon plan thérapeutique.»

Les troubles psychiques et le stress doivent être pris aussi au sérieux que les troubles physiques. Le conseil psychologique et les offres de soutien peuvent vous aider à retrouver votre équilibre.

«Je suis seule et je me sens dépressive, ce qui m'empêche de suivre la thérapie qui m'a été recommandée.»

Les personnes seules ont souvent du mal à suivre leur plan thérapeutique – parce qu'il n'y a personne pour les aider ou parce qu'elles manquent de motivation. Même si cela vous coûte, recherchez activement le lien social. Avez-vous un intérêt particulier ou un loisir? Dans ce cas, il y a peut-être un groupe dans votre voisinage auquel vous pourriez vous joindre. Si vous ne vous sentez pas bien et que vous souffrez même de dépression, vous devriez solliciter un soutien psychologique.



3. Difficultés liées au traitement

«Je ne comprends pas pourquoi j'ai besoin du traitement qui m'a été prescrit.»

Les termes médicaux et les informations médicales sont souvent difficiles à comprendre. Préparez une liste de questions avant votre rendez-vous chez le médecin. Demandez une explication simple des différentes corrélations et posez des questions jusqu'à ce que vous ayez tout compris.

«Mon traitement est très complexe et j'ai du mal à m'y tenir.»

Travaillez activement avec votre médecin pour simplifier le plan de traitement. Vous pourriez peut-être réduire la quantité de médicaments que vous prenez chaque jour ou opter pour des combinaisons de médicaments. Des techniques d'organisation de vos médicaments, telles que l'utilisation de fonctions de rappel ou les boîtes à médicaments pré-triées, peuvent également vous aider.

«J'ai du mal à m'administrer mes médicaments moi-même.»

Demandez à votre médecin des formes galéniques alternatives telles que des médicaments liquides ou des pansements. Ou demandez si quelqu'un peut vous apprendre à vous faire les injections ou vous aider d'une autre manière.

«Je vois ou j'entends mal ou j'ai des problèmes de motricité fine. Il est donc difficile de prendre mes médicaments.»

Des supports tels que des étiquettes parlantes ou des emballages faciles à ouvrir peuvent simplifier la prise de vos médicaments. Au besoin, demandez à votre médecin s'il peut modifier la formulation du médicament ou la forme galénique.

«Mon plan de prise est trop compliqué pour moi.»

Il existe de nombreux outils susceptibles de faciliter votre gestion de vos médicaments, comme les boîtes à médicaments pré-triées ou les services numériques offrant une vue d'ensemble des médicaments avec fonction de rappel. Discutez avec votre médecin de ce dont vous avez besoin pour respecter plus facilement votre plan de prise des médicaments.

«Je souffre d'effets indésirables de mes médicaments.»

Tenez un journal de vos troubles. Partagez ces informations avec votre médecin et essayez de trouver ensemble des alternatives ou des adaptations qui pourraient vous soulager.

«En tant que personne âgée, mon corps traite les médicaments différemment. Cela a un impact sur l'efficacité des médicaments et le risque d'effets secondaires.»

Veillez à ce que votre médecin vérifie régulièrement votre traitement et l'ajuste si nécessaire. Vous pouvez ainsi vous assurer que le traitement fonctionne de manière optimale.

«Mon plan thérapeutique est constamment modifié, cela me déstabilise.»

Informez-vous sur les raisons et les objectifs des changements apportés au traitement et consignez ces informations dans un plan thérapeutique ou un journal médical. Vous pouvez ainsi suivre l'évolution de votre traitement et mieux comprendre les liens entre traitement et état de santé.



4. Défis liés à ma maladie

«Je souffre d'une maladie chronique et je ne sais pas comment m'en tenir à un plan thérapeutique à long terme.»

Essayez d'intégrer la prise de médicaments dans votre routine quotidienne. Vous pouvez également utiliser des outils tels que des applications de rappel ou des boîtes à médicaments pré-triées. Le fait de tenir un journal de thérapie vous aidera à communiquer avec votre médecin. Si vous souhaitez échanger, les groupes d'entraide peuvent être une bonne solution pour vous. Participez à des programmes de formation pour mieux comprendre votre maladie et améliorer votre autogestion.

«Je souffre de plusieurs maladies en même temps. Mon traitement est très étendu et j'ai du mal à le suivre.»

Si vous devez suivre les recommandations de différents médecins spécialistes, demandez des plans thérapeutiques coordonnés et participez activement à un plan thérapeutique intégré. Cela simplifie le traitement global. Documentez toutes les informations de santé, les médicaments et les instructions de traitement dans un plan de santé personnel pour une meilleure vue d'ensemble.

«Mes symptômes sont si forts que j'ai du mal à suivre le plan thérapeutique prescrit.»

Documentez et discutez régulièrement de vos symptômes, de leur intensité et de leur fréquence. Si nécessaire, faites adapter votre traitement en conséquence. Renseignez-vous également sur les possibilités supplémentaires permettant d'atténuer vos symptômes.

«Mon état se détériore rapidement. Cela me fait peur.»

Exprimez clairement comment vous vous sentez. Plus votre maladie est étroitement surveillée, mieux vous pouvez contrôler sa progression et d'éventuels symptômes supplémentaires.

«Je ne comprends pas pourquoi je devrais suivre une thérapie s'il n'existe pas de traitement efficace pour ma maladie.»

Ne vous résignez pas s'il n'existe actuellement pas de traitement efficace pour votre maladie. Discutez avec votre médecin de toutes les possibilités de traitement nouvelles ou expérimentales ou des études cliniques. Renseignez-vous sur les moyens de mieux contrôler vos symptômes afin d'améliorer votre qualité de vie.

«Je ne sais pas comment gérer les symptômes chroniques ou changeants de la maladie.»

Tenez un journal de thérapie et restez régulièrement en contact avec votre médecin pour suivre l'évolution de votre état et adapter votre plan de traitement aux changements.

«J'ai du mal à m'habituer à une vie avec une maladie chronique.»

Vous n'êtes pas seul(e). Cherchez à échanger avec d'autres personnes concernées et envisagez un soutien psychologique ou une écoute thérapeutique pour mieux gérer votre maladie.



5. Difficultés liées au système de santé

«Je ne comprends pas ma maladie et le traitement prescrit par mon médecin.»

Intéressez-vous de manière proactive à votre maladie: demandez à votre médecin de vous fournir des informations compréhensibles et participez à des formations ou séminaires pour patients. Échangez avec d'autres personnes concernées sur des forums en ligne ou des groupes d'entraide en vue de bénéficier de leurs connaissances et expériences. Le fait d'en savoir plus peut vous rassurer et vous aider à prendre de meilleures décisions.

«Le personnel médical n'a pas assez de temps pour me parler de ma maladie et de mon plan thérapeutique.»

Notez toujours vos préoccupations avant le rendez-vous afin d'avoir tout sous la main, même si vous avez peu de temps. Faites part de vos préoccupations et n'hésitez pas à demander des explications ou des informations complémentaires.

«Je dois attendre longtemps avant d'avoir un rendez-vous médical et je ne reçois pas les soins médicaux dont j'ai besoin.»

Des ressources limitées et de longs délais d'attente peuvent entraver l'accès aux soins et aux traitements médicaux. Utilisez les alternatives telles que la télémédecine ou les centres de santé communaux. Demandez des options de rendez-vous flexibles.

«Je ne fais pas confiance au personnel soignant.»

Il est essentiel que vous fassiez confiance à ceux qui s'occupent de vous. Si ce n'est pas le cas, découvrez par vous-même pourquoi: est-ce dû au manque de temps, à la prise en charge ou à un manque de compréhension? Dans ce cas, faites part de vos inquiétudes et dites ouvertement ce que vous ressentez. Vous pouvez ainsi contribuer activement à une meilleure relation et clarifier d'éventuels malentendus.

Conseils généraux

Responsabilité:

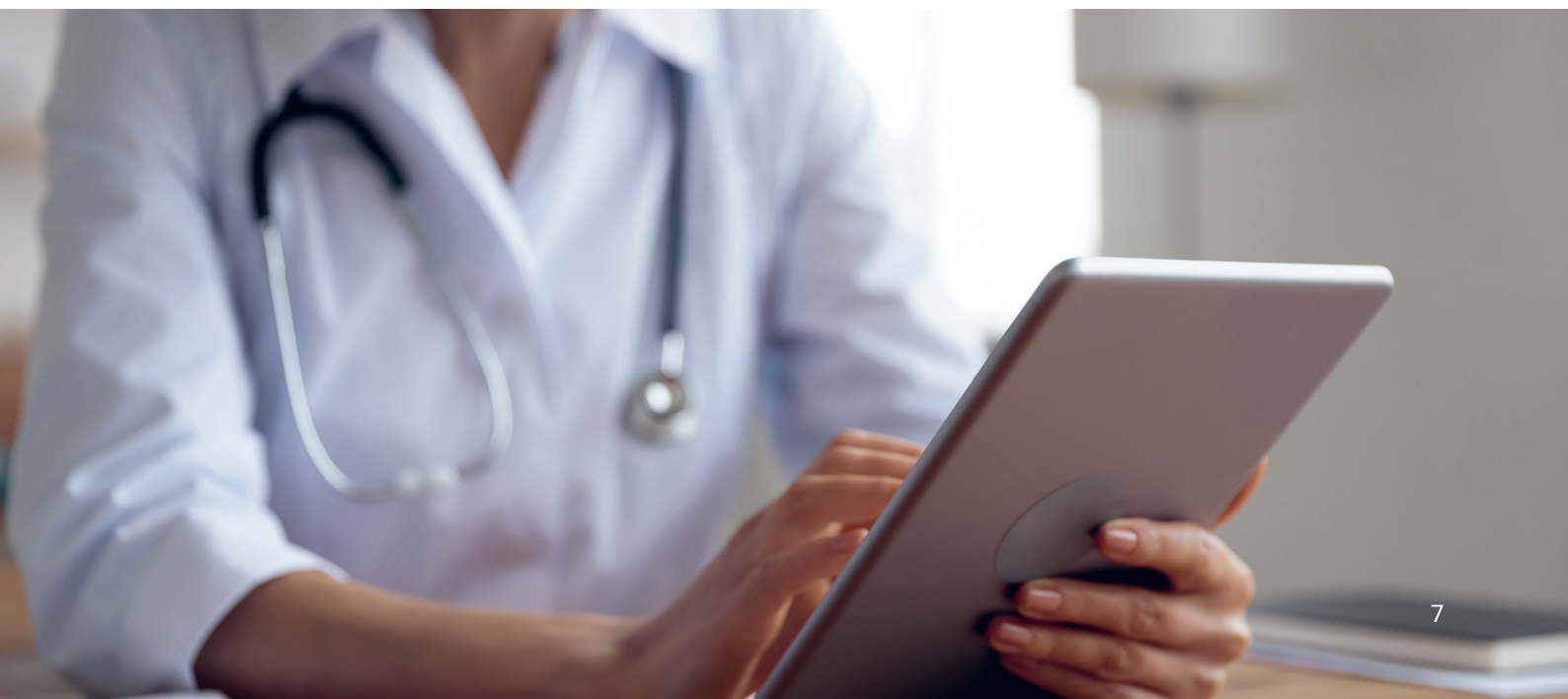
Prenez votre bien-être en main et participez activement à votre traitement et à vos soins de santé.

Franchise:

Faites part de vos préoccupations et de vos expériences et posez des questions s'il y a quelque chose que vous ne comprenez pas.

Volonté d'apprendre:

Restez ouvert aux nouvelles informations et aux modifications de votre traitement.



Services Zur Rose : Notre contribution au succès de votre traitement

Forts de 30 ans d'expérience, nous connaissons les défis auxquels sont confrontées les personnes qui prennent régulièrement des médicaments. Nous vous proposons des services fiables et sur mesure pour vous aider à organiser vos médicaments et vous libérer l'esprit au quotidien.

Services dans le compte client personnel



Votre plan numérique de prise

Il vous suffit de saisir une seule fois les heures de prise et le dosage de vos médicaments – votre calendrier personnel affiche un aperçu clair et trié de tous vos médicaments, et vous savez toujours à quel moment prendre quels médicaments.



Recevoir des rappels de prise

Sur la base de votre plan de prise, vous pouvez obtenir un rappel fiable des prises si vous le souhaitez – par e-mail, SMS ou dans l'app par notification push.



Rappel des ordonnances arrivant à expiration

Avant l'expiration de votre ordonnance permanente, nous vous envoyons un rappel personnel si vous le souhaitez – afin que vous puissiez la renouveler à temps. Vous disposez ainsi toujours de tous vos médicaments sans interruption.

Autres services utiles



Boîte à médicaments DailyMed

Avec DailyMed, vous recevez vos médicaments emballés dans de petits sachets pré-triés par heure de prise.

zurrose.ch/dailymed



Bénéficiaire de génériques à prix avantageux

Activez la préférence pour la «substitution par des génériques» dans votre compte client ou en vous adressant à notre service clientèle.

zurrose.ch/generiques

Vous trouverez un aperçu de tous les services Zur Rose sur:
zurrose.ch/service

App Zur Rose

Votre compte client à portée de main

L'app Zur Rose vous aide à garder une vue d'ensemble de vos médicaments et à organiser leur prise – il vous est ainsi plus facile de suivre votre plan thérapeutique.

- Activer les notifications push pour recevoir des rappels de prise
- Plan de prise et statistiques consultables à tout moment



Disponible sur l'App Store
et sur Google Play
zurrose.ch/app

zur Rose

VI | 2024-09

Zur Rose Suisse SA
Walzmühlestrasse 60
8500 Frauenfeld

team@zurrose.ch

0800 711 333 (gratuit)
Lun. – jeu.: 7h30 – 18h00
Ven.: 7h30 – 17h30

zurrose.ch

