

VIH, SIDA : je sais comment mesurer mon observance et sur quels critères

Docteur Laurence SANTINI-GARCIA

Adresse du site : www.docvadis.fr/laurence-santini

 Validé par
le Comité Scientifique Infectiologie

L'observance consiste à bien prendre son traitement, quelles que soient les conditions de vie. L'assiduité et la régularité donnent les meilleures chances de succès au traitement. Conseils pratiques pour mesurer votre observance.

Pourquoi dois-je mesurer l'observance ?

Avant la mise en place de votre premier traitement, nous avons procédé à un bilan complet de votre situation.

Vous avez reçu toutes les informations nécessaires sur les bénéfices, les contraintes et les effets indésirables de la thérapie. Vous avez parlé de votre vie quotidienne.

L'ensemble de ces éléments a permis à l'équipe médicale de définir les meilleures conditions possibles d'observance, dans votre cas.

L'observance est liée à votre vécu de chaque jour et peut évoluer au cours du temps. Aussi est-il nécessaire pour l'équipe médicale de recueillir le maximum d'éléments pour atteindre l'observance la plus élevée possible et donc les meilleures chances de succès de votre traitement.

De retour chez vous, et avant la prochaine consultation, c'est vous qui allez pouvoir évaluer votre niveau d'observance dans la vie de tous les jours.

Comment puis-je évaluer l'observance ?

Notez bien les oublis de prise.

Vous pouvez noter les éventuels décalages de plusieurs heures pouvant exister entre le moment où vous auriez dû prendre votre traitement et le moment où vous l'avez effectivement pris.

Attachez-vous aussi à comprendre pourquoi et dans quelles circonstances cet oubli ou ce décalage se sont produits : fatigue, changement de rythme, événement inattendu, perception d'effets indésirables.

Pour discuter avec l'équipe médicale et améliorer votre observance, notez ce qui vous a posé un problème.



Pour discuter avec l'équipe médicale et améliorer votre observance, notez ce qui vous a posé un problème.

Je me donne une note

Pour disposer d'un maximum d'informations lors de notre prochaine consultation d'observance, notez sur une échelle de 1 à 10 votre « comportement d'observance » : 10 (élevée), 5 (moyenne), 2 (faible).

Ajoutez des commentaires à votre auto-évaluation : les contraintes alimentaires sont trop difficiles à suivre, par exemple.

Cette discipline est un peu fastidieuse, mais d'une grande utilité pour assurer l'efficacité de votre traitement.

Je note ce qui me pose un problème

Malgré une bonne préparation au traitement et une véritable adhésion de votre part, certains facteurs perturbateurs peuvent intervenir : il est important de les noter et d'en parler en consultation.

Vous vous sentez déprimé : c'est un élément important à prendre en compte, ne le négligez pas, et ce d'autant plus qu'il est possible de vous proposer une aide.

Il peut vous arriver de prendre d'autres médicaments que ceux liés au traitement : n'hésitez pas à nous en informer, cela peut avoir une incidence sur les effets du traitement antirétroviral. Des médicaments en vente libre peuvent occasionner des problèmes. Certaines préparations à base de plantes, également.

Notez les situations qui peuvent expliquer que vous n'avez pas pris correctement votre traitement :

- J'ai tout simplement oublié.
- Je n'étais pas chez moi.
- Je faisais autre chose au moment de prendre mes médicaments.
- Je dormais.
- J'en ai assez de les prendre.
- Je ne supporte pas bien ce traitement.
- J'ai changé de travail.
- J'ai entendu parler d'effets indésirables, toxiques, de ces traitements.
- J'ai perdu un ou une ami(e).
- Autres.
- Notez combien de fois des difficultés sont arrivées.

Alors, quelle note vous donnez-vous ?

Lors de votre prochaine consultation, l'équipe médicale sera là pour vous aider à mieux prendre votre traitement.