

Introduction

Nous vivons une époque rêvée en matière de traitement contre la polyarthrite rhumatoïde (PR). Les récentes avancées thérapeutiques et une meilleure compréhension de cette maladie signifient que vous ne ressentirez probablement qu'un minimum de symptômes, voire aucun, si vous suivez correctement le plan de traitement prescrit par votre rhumatologue.

Prendre des médicaments régulièrement pour une maladie chronique (à vie) comme la PR peut être difficile, et nombreux sont ceux qui manquent des doses. Si vous ne tirez pas le maximum de votre plan de traitement, voici un concept important à envisager que l'on appelle « observance ». Ce concept est très important pour optimiser la réussite de votre traitement.



Prendre son médicament régulièrement, c'est comme prendre soin de ses dents

Vous pouvez voir la prise d'un médicament comme le brossage des dents. Il est important de se brosser les dents et d'y passer la soie dentaire tous les jours pour maximiser les bienfaits (bonne santé) et minimiser les risques (mauvaise santé).

Le mieux est de prendre son médicament en suivant exactement les directives du médecin. Si vous intégrez la prise de votre médicament à votre routine quotidienne, comme se brosser les dents, il devient alors plus facile de le prendre régulièrement.

Qu'est-ce que l'observance?



L'observance est un concept que les médecins utilisent pour décrire à quel point vous prenez bien votre médicament. Le terme observance vient du mot « observer » qui signifie « respecter » quelque chose. Dans le cas de la PR, nous voulons savoir à quel point vous « respectez » votre plan de traitement.

Trois éléments essentiels permettront une bonne observance :

- 1. Faire exécuter l'ordonnance du médecin et commencer à prendre le médicament immédiatement.**
- 2. Prendre le médicament exactement comme le médecin l'a prescrit (p. ex. chaque jour, le matin avant le déjeuner).**
- 3. Continuer à prendre le médicament comme il est prescrit de le faire pendant les mois et les années à venir.**

Pourquoi l'observance est-elle importante?



Les maladies chroniques comme la PR sont des maladies à vie. C'est-à-dire qu'une fois que vous êtes atteint de la PR, c'est pour la vie. Elle ne disparaîtra pas, mais vous pouvez apprendre à la maîtriser.

Il faut prendre la PR au sérieux. Un traitement précoce peut nettement améliorer les résultats à long terme. D'un autre côté, ne pas traiter la PR peut entraîner des conséquences graves. La PR est plus qu'une petite douleur articulaire ou raideur. C'est une maladie qui touche tant le corps que l'esprit. Nous voulons que vous le compreniez bien, afin que vous suiviez adéquatement votre traitement et que vous le poursuiviez. Respecter votre plan de traitement est l'une des principales choses que vous devez faire pour demeurer en bonne forme à long terme.

Qu'est-ce que je peux faire?



Prendre ses médicaments régulièrement, c'est difficile pour la plupart des gens. Si vous oubliez de prendre certaines doses, vous n'êtes pas le seul. La recherche montre qu'un tiers environ des patients réussit à bien prendre ses médicaments régulièrement. Un autre tiers n'y arrive pas du tout. Et le dernier tiers se situe entre les deux.

Plusieurs raisons font que les patients ne prennent pas toujours leur médicament régulièrement. Ils peuvent manquer des doses, car ils oublient ou sont malades, ou encore parce que le médicament est trop cher.

Si vous ne tirez pas le maximum de votre plan de traitement, la meilleure chose à faire est de parler à votre médecin.

Voici quelques conseils à suivre lorsque vous consultez votre médecin :

- **Soyez ouvert sur votre expérience et sur la façon dont vous gérez vos médicaments.**
- **N'hésitez pas à dire à votre médecin que vous avez de la difficulté à prendre vos médicaments – il est là pour vous aider.**
- **Soyez honnête – si vous avez du mal à prendre vos médicaments comme prescrit, votre médecin peut vous donner des conseils pour vous aider à rester sur la bonne voie.**

Visitez le site RheumInfo.com/fr



RheumInfo.com/fr est un site Web éducatif gratuit où vous pouvez en apprendre davantage sur les maladies rhumatologiques et les médicaments pour les traiter. Ce site Web est administré par le Dr Andy Thompson, rhumatologue.