

### Votre médecin et vous

De tous les groupes de patients, les séropositifs sont ceux qui auront sans doute le plus tendance à voir leur médecin de façon régulière au cours de l'infection. D'où le besoin de développer des liens étroits avec votre médecin dès l'annonce de votre séropositivité.

De tous les groupes de patients, les séropositifs sont ceux qui auront sans doute le plus tendance à voir leur médecin de façon régulière au cours de l'infection. D'où le besoin de développer des liens étroits avec votre médecin dès l'annonce de votre séropositivité.

Chaque patient choisira son médecin en fonction de ses préférences. Si certains médecins encouragent la prise d'un traitement agressif sans plus attendre, d'autres vous laisseront choisir le moment idéal pour commencer le traitement et d'autres vous proposeront des stratégies de soins qui viendront compléter la prise des antirétroviraux.

Le choix du médecin devra être effectué en fonction de vos besoins. Vous pouvez demander à vos ami(e)s de vous recommander un médecin capable d'y répondre. Dans tous les cas, il faudra un certain temps pour permettre à la relation d'évoluer. Si vous ne vous entendez pas avec votre médecin, vous pouvez toujours changer. Une bonne estime de soi et la connaissance des options thérapeutiques disponibles sont deux conditions essentielles pour être parfaitement à l'aise avec votre médecin.

#### Le médecin idéal

Votre médecin devra être capable de parler avec vous. Vous vous rendrez compte que c'est très souvent le cas. En outre, le choix d'un médecin spécialisé dans les soins du VIH/sida est essentiel. Un bon soignant prendra le temps d'éclaircir chacun de vos doutes. Il sera attentif à vos problèmes personnels et saura vous écouter lorsque vous aurez besoin de parler. Il devra être capable de proposer un certain nombre de solutions à chacun de vos problèmes.

Ce dont tout patient a besoin, c'est un médecin ouvert, sincère et communicatif, qui n'hésite pas à reconnaître qu'il ou elle n'a pas toujours la réponse à vos questions.

#### Des patients « efficaces »

Pour devenir un patient « efficace » il faudra s'impliquer dans les soins médicaux. Tout dépend de votre personnalité. Si certains patients préfèrent jouer un rôle actif et bien connaître les options thérapeutiques afin de choisir le traitement qui leur conviendra le mieux, d'autres préfèrent suivre les conseils de leur médecin.

Médecins et patients devront être responsables du bon

déroulement de chaque visite. N'hésitez pas à poser toutes les questions nécessaires. Si vous avez peur d'oublier en partie ce que votre médecin vous expliquera, vous pouvez prendre des notes. En outre, si vous avez peur d'oublier de poser certaines questions, préparez une liste. Enfin, n'oubliez pas que vous risquez de ne pas pouvoir parler à votre médecin habituel si vous vous présentez au centre de soins sans avoir pris rendez-vous.

#### Participation et soutien

Patients et médecins peuvent ne pas toujours se mettre d'accord. Il vous faudra apprendre à faire face à ce type de situations. Si vous n'en êtes pas capable, vous pouvez toujours inviter un autre patient à vous aider à expliquer votre point de vue.

Le cas échéant, vous pourrez « officialiser » votre mécontentement en écrivant par exemple une lettre au directeur du centre de soins lui expliquant pourquoi vous n'êtes pas content de votre médecin. Si vous avez besoin de conseils, appelez gTt au +34 302 04 11 ou Medicina Tropical au +34 93 441 29 97. Si vous n'êtes plus du tout satisfait et vous souhaitez changer de médecin, vous n'aurez pas nécessairement besoin de changer de centre. La plupart d'entre eux vous permettront de choisir un nouveau médecin.

Il est essentiel de ne rien cacher à votre médecin. N'hésitez pas à lui parler entre autres des pratiques sexuelles non protégées ou de l'utilisation d'alcool et/ou de drogues qui pourraient affecter votre santé à long terme. S'il ne dispose pas de toutes ces informations, votre médecin ne sera pas en mesure de proposer les soins thérapeutiques qui vous conviennent le mieux. Le cas échéant, vous pouvez toujours vous adresser à d'autres soignants dans votre centre de soins.

Entretenir de bonnes relations avec le personnel soignant relève parfois de la gageure. En effet, votre médecin est sans doute très occupé et le personnel change constamment de roulement. N'oubliez pas que votre temps est tout aussi précieux que le leur. Si vous avez l'impression que votre médecin est un peu distant, n'hésitez pas à le lui dire. Vous pouvez aussi le contacter par téléphone et par courrier électronique le cas échéant. Vous pourrez en outre gagner du temps en vous adressant directement aux autres professionnels du centre de soins qui auront dans certains cas la réponse à vos questions.