

Questions à poser sur les changements de style de vie

Collaborer avec votre équipe de soins de santé

Toutes les ordonnances ne concernent pas des médicaments. Votre équipe de soins de santé peut vous demander de modifier votre style de vie en commençant à manger différemment, à perdre du poids, à faire plus d'exercice physique ou en arrêtant de fumer.

Voici quelques questions que vous pouvez poser à votre équipe de soins de santé* sur les changements de style de vie :

- Comment les changements de mon mode de vie affectent-ils ma maladie chronique?
- Comment ce changement va-t-il améliorer ma santé?
- Que peut-il se passer si je n'applique pas ces changements?
- Les changements de régime peuvent-ils aider à réduire mes symptômes?
- Quels aliments devrais-je éviter?
- Quels aliments devrais-je manger?
- Combien de poids dois-je perdre? En combien de temps devrais-je perdre ce poids?
- Quel type d'activité me conviendrait le mieux et combien de temps dois-je le faire?
- Existe-t-il des médicaments pour m'aider à arrêter de fumer?
- Pouvez-vous me suggérer des groupes de soutien pour m'aider à arrêter de fumer, de consommer de l'alcool ou des drogues?
- Pouvez-vous m'orienter vers un fournisseur de soins comme une infirmière, un(e) diététicien(ne) ou un spécialiste en exercice physique qui peut m'aider à atteindre mes objectifs?



Conseils pour changer votre style de vie :

- Fixez-vous des objectifs réalistes et commencez par un objectif simple
- Restez positif(-ve) et confiant(e) que vous pouvez changer
- Établissez un plan
- Suivez votre progrès
- Sachez vous adapter si les choses ne se passent pas comme prévu
- Récompensez-vous lorsque vous atteignez vos objectifs
- Obtenez le soutien de vos amis
- Attendez-vous à faire des rechutes (le changement demande du temps et des efforts)
- Dormez suffisamment
- Rendez-vous régulièrement à des consultations de suivi chez votre médecin

**L'équipe de soins de santé désigne les patients, leurs soignants et les fournisseurs de soins de santé qui se réunissent pour planifier et coordonner les soins d'une personne.*