

MEMENTO

**POUR LES PERSONNES RHUMATISANTES
LEURS FAMILLES ET LEURS PROCHES
VIVANT À GENÈVE**

POURQUOI ?

- Pour acquérir de l'autonomie, se prendre en main
- Agir pour améliorer sa condition physique
- Trouver des lieux, des personnes compétentes dans le domaine musculo-squelettique
- Pouvoir parler, échanger et demander de l'aide, du soutien si besoin
- Devenir acteur proactif pour sa santé



TABLE DES MATIÈRES

QUEL AVENIR POUR LA PRISE EN CHARGE RHUMATOLOGIQUE À GENÈVE	4-5
LE RHUMATISME C'EST QUOI ?	6
LE RHUMATISME ET L'ENFANT	7
L'IMPORTANCE ET LES BIENFAITS DE LA PHYSIOTHÉRAPIE POUR LES PERSONNES RHUMATISANTES	8-9
L'ERGOTHÉRAPIE : UN COUP DE POUCE AU QUOTIDIEN QUAND LES ARTICULATIONS FONT SOUFFRIR	10-11
LE RÔLE DU DIÉTÉTICIEN / DIÉTÉTICIENNE DANS LES AFFECTIONS RHUMATOLOGIQUES	12-13
RHUMATISMES, MOBILITÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE	14-15
RHUMATISMES ET DOULEURS	16-17
TRUCS ET ASTUCES POUR MIEUX GÉRER SES MÉDICAMENTS	18-19
RHUMATISMES, CONSEILS ET SUIVI SOCIAL	20-23
COMMENT PRÉPARER MA CONSULTATION CHEZ MON MÉDECIN	24-25

QUEL AVENIR POUR LA PRISE EN CHARGE RHUMATOLOGIQUE À GENÈVE ?

La Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR) joue un rôle important dans le soutien aux personnes avec des affections musculo-squelettiques. Fondée en 1949, elle est un acteur clé dans la promotion de la santé et la prévention des maladies ostéo-articulaires à Genève. Elle offre une gamme variée de services aux personnes concernées par des troubles ostéo-articulaires, à leurs proches et aux professionnel/le/s de la santé (notamment consultations personnalisées, cours de gymnastique thérapeutique, groupes de soutien, éducations thérapeutiques pour les enfants, journées d'information...).

Ces actions ont évidemment un coût financier et nécessitent un personnel qualifié.

La LGR bénéficie notamment de subventions fédérale et cantonale (République et canton de Genève). Malheureusement, celles-ci n'ont cessé de se réduire et ne suffisent plus à financer l'ensemble des activités de la LGR et l'élargissement croissant de ses prestations à la population genevoise.

Il est regrettable de constater, année après année, que la recherche de financement a pris de plus en plus de temps et d'énergie au personnel de l'association, avec un impact négatif sur sa disponibilité et ses actions auprès de personnes rhumatisantes.

Depuis plus de dix ans, j'œuvre, à titre bénévole, comme président de la LGR avec l'appui de Madame Béatrice Fonjallaz, Directrice, et du personnel de la LGR, tout en poursuivant mon activité de médecin rhumatologue à Genève. Je ne peux que constater cette évolution malheureuse.



Le rôle d'associations bénévoles d'aides aux patients est pourtant fondamental. Nos autorités politiques et les responsables académiques en charge de la formation des médecins rhumatologues ont liés les coûts de la santé au nombre de médecins. Ils en ont conclu qu'en réduisant ce nombre, il y aurait un impact bénéfique sur ces coûts.

C'est un raisonnement simpliste, basé notamment sur le concept de l'offre et de la demande comme en économie. Si on pouvait diminuer le nombre de personnes malades en réduisant le nombre de médecins, ça se saurait ! C'est pourtant le postulat étonnant de certains acteurs de la santé. Nous constatons que le nombre de médecins de famille en Suisse diminue. C'est aussi le cas des rhumatologues installés à Genève, dont le nombre commence à diminuer (environ quarante il y a cinq ans, vingt-sept actuellement et probablement seize d'ici cinq ans en tenant compte de l'âge des rhumatologues). Cette perspective est plutôt inquiétante pour les prochaines années, considérant le vieillissement de la population.

Dans ces conditions, le rôle d'associations comme la LGR est de plus en plus important. La diminution du nombre de médecins généralistes internistes et de rhumatologues au cours des prochaines années représente un défi pour la « rhumatologie genevoise » et pour les malades.

Comment continuer à traiter et à soutenir le mieux possible les personnes souffrant de maladies rhumatismales et leurs proches ? C'est une des questions qui m'ont été posées. Je n'ai évidemment pas la capacité de prédire l'avenir, ni de réponse définitive. Toutefois, il sera à l'évidence de plus en plus complexe de répondre à la demande de la population genevoise. Ainsi, le rôle joué par la LGR pourrait en partie être complété, renforcé par d'autres associations (Pro Senectute, Fondation Foyer-Handicap...). Par ailleurs, les pharmaciens genevois (Association genevoise des pharmaciens) tout comme les physiothérapeutes (association genevoise de physiothérapie), les ergothérapeutes (section genevoise de l'Association Suisse des Ergothérapeutes) et les diététiciens (Antenne des Diététiciens Genevois) pourraient aussi être sollicités pour dispenser certaines informations dans le domaine musculo-squelettique (mise à disposition de documentations, rendez-vous avec chacune des associations, etc.). Davantage de partenariats devraient être développés avec les hôpitaux et les collectivités. L'intégration de l'IA (intelligence artificielle) et du numérique sera très probablement aussi nécessaire, sans que je sache précisément sous quelles formes (plateformes à disposition des personnes souffrant de troubles musculo-sque-

lettiques, de leurs proches, de professionnels/les de la santé, etc.).

En conclusion, l'avenir de la prise en charge, du soutien et de l'aide aux personnes souffrant de maladies rhumatismales s'annonce plus complexe que ces dernières années, pour les raisons évoquées ci-dessus (moins d'associations bénévoles, moins de médecins de famille et de rhumatologues, vieillissement de la population, difficultés croissantes à obtenir des financements et augmentation des coûts de la santé, mauvaise anticipation par les pouvoirs publics et politiques et les responsables de la formation des médecins rhumatologues, etc.). Il n'y aura pas de solution unique et il ne sera pas possible d'atténuer les conséquences de la réduction des ressources, autant en professionnels de la santé que financières, que par le travail en commun des professionnels de la santé (différentes associations bénévoles, sociétés professionnelles de la santé décrites ci-dessus, etc.) et par l'utilisation de nouvelles technologies (notamment IA). On peut aussi rêver et espérer que le travail bénévole gagnera en popularité auprès des jeunes générations.

Dr Nicolas Buchs
Président LGR

LE RHUMATISME C'EST QUOI ?

Tout d'abord, il est essentiel de comprendre que le rhumatisme n'est pas un nom de maladie spécifique comme l'hypertension artérielle, le diabète, la grippe, etc... Le rhumatisme est un ensemble de maladies qui en compte aujourd'hui plus de deux cents. On devrait donc plutôt dire **les rhumatismes**.

L'ensemble de ces affections touche l'appareil locomoteur et est souvent appelé maladies musculo-squelettiques ou ostéo-articulaires. Ces maladies peuvent apparaître à n'importe quel âge et à n'importe quel moment de la vie. Elles peuvent toucher la colonne vertébrale, les articulations, les os mais aussi les muscles, les tendons, les ligaments.

Notre squelette comporte 206 os dont la moitié se trouve dans les mains et les pieds. Ces os sont liés entre eux par des articulations, des tendons etc...

C'est ceci qui permet à notre squelette d'avoir sa souplesse et sa flexibilité.



Les affections musculo-squelettiques, rhumatologiques font partie des affections les plus répandues dans notre société et elles occasionnent des coûts annuels très importants.

Afin de s'y retrouver plus facilement, **les maladies ostéo-articulaires sont classées en 5 familles**

1. Les rhumatismes dégénératifs ou dus à l'usure (arthrose)
2. Les rhumatismes inflammatoires (arthrites, polyarthrite rhumatoïde, les spondylarthrites, vasculites, le lupus, la goutte, etc.)
3. Les rhumatismes abarticulaires ou des parties molles (téno-synovites, tendinites, enthésites, syndrome du tunnel carpien, fibromyalgie, etc...)
4. Les atteintes de la colonne vertébrale (lumbago, torticolis, hernie discale, canal lombaire étroit, etc...)
5. Les maladies de l'os et du tissu conjonctif (ostéoporose, ostéopénie, ostéogénèse imparfaite etc.)

Dans presque chacune de ces maladies on va retrouver, lors de l'histoire de la personne (anamnèse), des signes comme la douleur, le gonflement, la raideur, la limitation lors du mouvement, etc.

En fonction de la problématique, les symptômes peuvent être différents en intensité et dans leur localisation.

Nous espérons que la lecture de ce memento vous permettra de comprendre qu'il n'y a pas de fatalité dans les rhumatismes et qu'une personne informée est une personne qui a des clés pour agir.

Béatrice Fonjallaz - Directrice LGR

LE RHUMATISME ET L'ENFANT

La rhumatologie pédiatrique à Genève : une prise en charge spécialisée et centrée au service de l'enfant et de sa famille

La rhumatologie pédiatrique est une spécialité médicale hautement spécialisée. Il est essentiel que la prise en charge d'enfants et adolescents atteints de maladies inflammatoires, auto-immunes ou musculosquelettiques chroniques soit effectuée en parallèle entre le rhumatologue pédiatre, le pédiatre ou médecin généraliste.

Ces affections rares figurent parmi les maladies chroniques les plus fréquentes chez l'enfant. Contrairement aux adultes, les enfants ont des symptômes parfois discrets ou difficiles à verbaliser. Le diagnostic peut s'avérer souvent délicat : certaines pathologies, telles que l'arthrite juvénile idiopathique, le lupus ou les fièvres auto-inflammatoires, se manifestent sous des formes cliniques atypiques chez l'enfant, avec des impacts majeurs sur la croissance, le développement et la qualité de vie.

Ces maladies, bien que rares, sont malheureusement chroniques et potentiellement invalidantes. Leur prise en charge exige une expertise spécifique acquise et une approche adaptée, ciblée sur le développement physique et psychologique de l'enfant.

La consultation de rhumatologie pédiatrique à Genève, en collaboration avec l'infirmière spécialiste de la Ligue genevoise contre le rhumatisme est un réel plus pour les enfants et leurs proches. Les consultations en rhumatologie pédiatrique se

distinguent par une approche centrée sur l'enfant dans sa globalité. L'objectif n'étant pas seulement de traiter la maladie, mais également d'accompagner chaque enfant dans son parcours de vie, en tenant compte de ses besoins physiques, émotionnels et sociaux.

Dre Manel Mejbri, MD
Médecin adjointe, Rhumatologue pédiatre, FMH
Responsable de la rhumatologie à l'Hôpital des Enfants, Genève

ADRESSES OÙ VOUS POUVEZ VOUS RÉFÉRER POUR CE QUI A TRAIT À LA RHUMATOLOGIE PÉDIATRIQUE À GENÈVE

Ligue genevoise contre le rhumatisme

www.laligue.ch

Téléphone 022.718.35.55

adresse pour les jeunes et les familles
infoparents@laligue.ch

.....

Paediatric Rheumatology International Trials Organisation

www.printo.it

1. Entrer sur le site
2. Aller sur : *information on paediatric rheumatic diseases*
3. Sélectionner un pays, puis choisir sur le bandeau supérieur l'item choisi

L'IMPORTANCE ET LES BIENFAITS DE LA PHYSIOTHÉRAPIE POUR LES PERSONNES RHUMATISANTES

La physiothérapie joue un rôle fondamental dans la prise en charge des maladies rhumatismales, qui englobent des affections chroniques comme la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante ou encore l'arthrose. Ces pathologies, souvent invalidantes, s'accompagnent de douleurs persistantes, de raideurs articulaires et d'une diminution progressive de la mobilité.

L'objectif principal de la physiothérapie est de soulager les symptômes, d'améliorer la fonction articulaire et de préserver l'autonomie. Grâce à des techniques personnalisées — exercices de renforcement musculaire, étirements, mobilisation articulaire, hydrothérapie ou encore électrothérapie — la physiothérapie contribue à réduire l'inflammation, à limiter les déformations articulaires et à améliorer la qualité de vie des patients.

Contrairement à une prise en charge uniquement médicamenteuse, la physiothérapie agit de manière active et préventive. Elle permet au patient de devenir acteur de sa rééducation, en lui enseignant des gestes adaptés en favorisant une meilleure connaissance de son corps. De plus, elle aide à lutter contre la sédentarité, facteur aggravant des douleurs et de la perte de fonction.

Intégrée dans une approche pluridisciplinaire, la physiothérapie complète efficacement les traitements médicaux et chirurgicaux. Elle favorise un retour à l'activité, améliore la posture, et diminue le recours aux antalgiques.

En somme, la physiothérapie est un pilier essentiel dans la gestion à long terme des maladies rhumatismales, alliant soulagement des douleurs et amélioration fonctionnelle, pour une vie plus active et autonome.



Membre physioswiss



Instructeur GLAD

QUELQUES ADRESSES OÙ VOUS POUVEZ VOUS ADRESSER POUR TROUVER UN/UNE PHYSIOTHÉRAPEUTE À GENÈVE

.....

PHYSIO SWISS

<https://physioswiss.ch>

1. Entrer sur le site puis choisir l'association cantonale
2. Aller sur recherche de cabinets
3. Entrer le canton puis choisir la spécialité « *troubles musculo-squelettiques* »
4. Vous aurez une liste de thérapeutes vers qui vous adresser.

Téléphone section genevoise

058.715.32.30

info@physiogeneve.ch

.....

PHYSIOPAED

Adresse pour la physiothérapie spécialisée en pédiatrie

<https://physiopaed.ch>

1. Entrer sur le site puis choisir *recherche de physiothérapeute pédiatrique*
2. Saisir le code postal ou le lieu voulu
3. Vous aurez une liste de thérapeutes vers qui vous adresser.

Vous pouvez également vous adresser aux services de physiothérapie des Hôpitaux et cliniques à Genève. Nous ne pouvons toutefois pas vous garantir qu'ils auront de la disponibilité (Hôpital de la Tour, Clinique Générale Beaulieu, Clinique de la Colline, Clinique des Grangettes, Bains de Cressy).

NB : Les séances de physiothérapie sont prises en charge par la caisse-maladie de base LAMal si vous êtes au bénéfice d'un bon de physiothérapie signé par un médecin, et ce, que ceci soit en privé ou au sein des HUG.

Cette liste est loin d'être exhaustive et si votre médecin ou un autre professionnel de la santé vous conseille une autre adresse, il est bien entendu qu'il sera adéquat de suivre le conseil recommandé.



L'ERGOTHÉRAPIE : UN COUP DE POUCE AU QUOTIDIEN QUAND LES ARTICULATIONS FONT SOUFFRIR

Lorsque les douleurs articulaires s'installent à cause d'arthrose, d'arthrite ou d'un autre rhumatisme, les gestes simples de tous les jours peuvent devenir fatigants ou douloureux : enfiler un pull, ouvrir une bouteille, cuisiner ou même se déplacer dans son logement.

L'ergothérapie propose des solutions concrètes pour vous aider à retrouver du confort et de l'autonomie dans votre quotidien. L'ergothérapeute est un professionnel de la santé qui vous accompagne pour que vous puissiez continuer à faire ce qui compte pour vous, malgré les douleurs ou les limitations.

Un premier rendez-vous vous sera proposé afin de discuter de votre situation et de déterminer les objectifs que vous poursuivez.

Il ou elle pourra vous guider et vous accompagner pour :

- **Alléger les gestes du quotidien** grâce à des équipements adaptés (ustensiles de cuisine, outils d'hygiène, poignées spéciales...).
- **Proposer de la mobilisation**, des exercices de coordination et de renforcement musculaire.
- **Protéger vos articulations** en vous montrant comment faire les mouvements de façon douce et efficace.
- **Réorganiser votre espace de vie et votre planning d'activités** pour limiter les efforts, gérer la fatigue et prévenir les chutes.
- **Retrouver confiance** en vos capacités à faire les choses par vous-même.

L'objectif est de faire autrement et surtout de faire mieux, en respectant votre corps et votre rythme de manière sécurisée, autonome et efficace.

L'ergothérapie peut se pratiquer à domicile, en cabinet ou en institution. Parlez-en à votre médecin ou à la Ligue genevoise contre le rhumatisme, une prise en charge personnalisée peut changer votre quotidien !

Les prestations d'ergothérapie effectuées sur la base d'une prescription médicale sont remboursées par les assurances. Vous trouverez la liste des ergothérapeutes indépendants/es sur le site de la section genevoise de l'Association Suisse d'Ergothérapie.



Ergotherapie-Verband Schweiz
Association Suisse d'Ergothérapie
Associazione Svizzera di Ergoterapia

Section genevoise ASE
1200 Genève
www.ergotherapie-ge.ch
info@ergotherapie-ge.ch

QUELQUES ADRESSES OÙ VOUS POUVEZ VOUS ADRESSER POUR TROUVER UN/UNE ERGOTHÉRAPEUTE À GENÈVE

.....

SECTION GENEVOISE ASE

www.ergotherapie-ge.ch

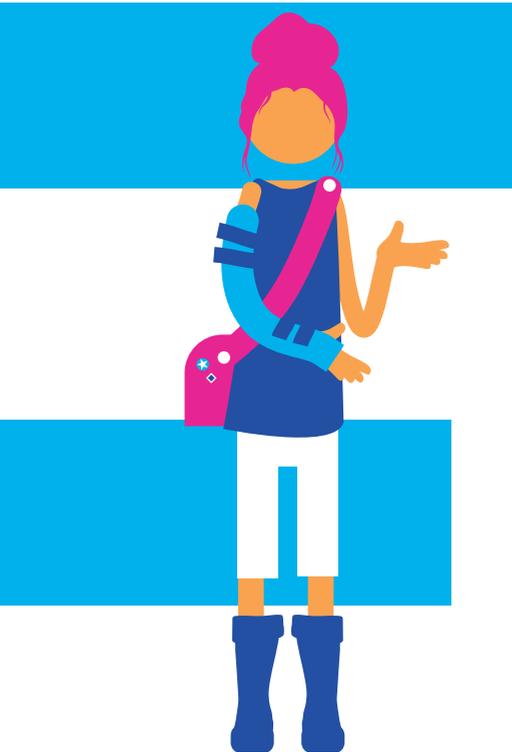
1. Entrer sur le site
2. Aller sur où trouver les ergothérapeutes
3. Vous aurez une liste de thérapeutes vers qui vous adresser.

Courriel : info@ergotherapie-ge.ch

Vous pouvez également vous adresser aux services d'ergothérapie de l'IMAD (Institution genevoise de maintien à domicile) 022.420.20.00.

NB : Les séances d'ergothérapie sont prises en charge par la caisse-maladie de base si vous êtes au bénéfice d'un bon d'ergothérapie signé par un médecin, et ce, que ceci soit en privé ou au sein des HUG ou cliniques.

Cette liste est loin d'être exhaustive et si votre médecin ou autres professionnels de la santé vous conseillent une autre adresse, il est bien entendu qu'il sera adéquat de suivre le conseil recommandé.



LE RÔLE DU DIÉTÉTICIEN / DIÉTÉTICIENNE DANS LES AFFECTIONS RHUMATOLOGIQUES

Le système musculo-squelettique confère une stabilité au corps humain et il lui permet d'être en mouvement.

Le système musculo-squelettique subit de nombreux changements à mesure que l'on vieillit. À partir de 30 ans, la densité des os commence à diminuer chez l'homme et la femme. Cette perte de densité osseuse s'accélère chez la femme après la ménopause. La perte musculaire (sarcopénie) est un phénomène qui commence après 30 ans et se poursuit toute la vie. Au cours de ce processus, la masse de tissu musculaire ainsi que le nombre et la taille des fibres musculaires diminuent progressivement.

Une alimentation équilibrée et variée est indispensable au bon fonctionnement du corps humain. La connaissance de ses besoins fait partie intégrante de la prévention. Chacun pourra trouver une ou des solutions qui lui sont propres en regard de son parcours de santé. Être accompagné d'un/e professionnel/le de la santé est souvent indispensable pour que les choses se déroulent le mieux possible.

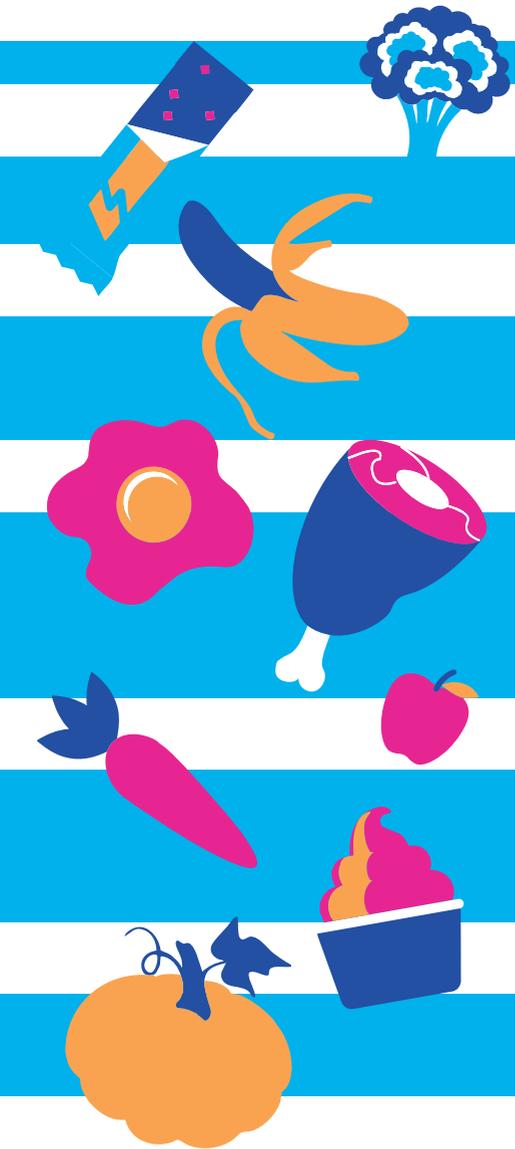
Le ou la diététicien(ne) peut vous dispenser :

- Des conseils spécifiques face à certaines pathologies rhumato-logiques comme dans la goutte, l'ostéoporose, etc.
- Un suivi et accompagnement afin de vous aider à mettre en place ou de réajuster un régime en fonction de la problématique de santé.

- Des conseils sur l'importance de consommer suffisamment de calcium, de vitamine D et d'autres nutriments essentiels pour la santé des os et des articulations afin d'éviter des carences. Il/elle pourra vous faire des recommandations nutritionnelles adaptées à vos besoins, votre âge et votre problématique rhumatologique.

Le suivi diététique est souvent complémentaire au traitement médical mais en aucun cas il ne remplace un traitement prescrit par votre médecin. Une consultation diététique peut avoir lieu en cabinet ou en institution. Parlez-en à votre médecin.

Les prestations de diététique peuvent être remboursées par la caisse-maladie de base LAMaL selon le motif médical. Si l'affection dont vous souffrez permet une consultation diététique remboursée selon l'assurance de base, une prescription du médecin sera alors nécessaire.



QUELQUES ADRESSES OÙ VOUS POUVEZ VOUS ADRESSER POUR TROUVER UN/UNE DIÉTÉTICIEN/NE À GENÈVE

.....

ANTENNE DES DIÉTÉTICIENS GENEVOIS - ADIGE

<http://www.adige.ch/>

1. Entrer sur le site
2. Aller sur où trouver un/e diététicien/ne
3. Vous aurez une liste de thérapeutes vers qui vous adresser.

.....

ASSOCIATION SUISSE DES DIÉTÉTICIEN/NE/S SVDE ASDD

www.svde-asdd.ch

1. Entrer sur le site
2. Aller sur la liste des diététiciens
Vous aurez une liste de thérapeutes vers qui vous adresser.

Vous pouvez aussi bénéficier d'un suivi au sein des Hôpitaux ou cliniques à Genève.

Cette liste est loin d'être exhaustive et si votre médecin ou un autre professionnel de la santé vous conseille une autre adresse, il est bien entendu qu'il sera adéquat de suivre le conseil recommandé.

RHUMATISMES, MOBILITÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le système musculo-squelettique confère une stabilité au corps humain et lui permet d'être en mouvement.

L'activité physique, le sport, tous mouvements améliorent et maintiennent la fonction musculaire, la mobilité et l'équilibre. L'idée reçue selon laquelle on ne doit pas trop bouger si on est rhumatisant, car ceci surchargerait nos articulations, est un mythe qui a la vie dure. Il n'y a pas une seule maladie rhumatologique pour laquelle l'activité physique est mauvaise.

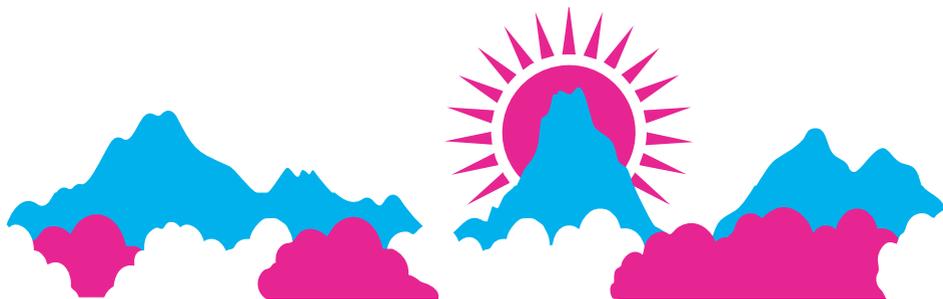
La qualité de vie peut également être augmentée en bougeant, étant entendu, que cette mobilisation doit être adaptée en fonction de son état de santé.

L'activité physique et/ou le sport permet de renforcer ses muscles, cela permet également de réduire la fatigue qui est souvent fréquente lors de maladies rhumatologiques. Bouger permet également de prévenir et de réduire le surpoids tout en permettant de protéger ses articulations. Les mouvements réguliers stimulent le métabolisme des articulations, la production de la synovie augmente et le cartilage est mieux alimenté. La souplesse des articulations est ainsi préservée, les muscles et les tendons, renforcés, soutiennent et protègent mieux les articulations, les os et permettent ainsi de mieux prévenir les usures supplémentaires.

L'exercice physique est un élément essentiel pour toute prise en charge de maladie rhumatologique. Cette activité permet de restaurer la mobilité, de diminuer les douleurs et de freiner la progression de certaines maladies rhumatologiques.

Les personnes qui ont des douleurs musculo-squelettiques ont souvent de la difficulté à rester actives. Dans ce contexte, l'exercice physique est un plus pour prévenir les douleurs et dans de nombreuses maladies rhumatismales, c'est le premier moyen pour lutter contre la douleur.

Votre mobilité est primordiale. Bougez, votre corps vous en sera reconnaissant.



QUELQUES ADRESSES OÙ VOUS POUVEZ TROUVER DES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SUR LE SUJET

.....
LIGNES DIRECTRICES DE L'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil (fascicule à télécharger)

www.who.int/europe/fr/publications/i/item/9789240014886

.....
EQUILIBRE EN MARCHÉ motive les personnes âgées à entraîner leur force et leur équilibre

www.equilibre-en-marche.ch



PROMOTION SANTÉ SUISSE
Promotion d'une activité physique régulière

www.promotionsante.ch

1. Entrer sur le site, aller sur programmes d'action cantonaux.
2. Aller sur *thèmes et publications* puis sur *thème* et choisir *promotion d'une activité physique régulière*.

.....
SUVA
Santé et activité physique : comment rester en forme

www.suva.ch/fr-ch/prevention/conseil-cours-et-offres/conseil-en-prevention/gse-gestion-de-la-sante-dans-lentreprise/sport-et-activite-physique-engage-de-sante

.....
Cette liste est loin d'être exhaustive si votre médecin ou un autre professionnel de la santé vous conseille une autre adresse, il est bien entendu qu'il est adéquat de suivre le conseil recommandé.

RHUMATISMES ET DOULEURS

Ces quelques lignes sont destinées à vous permettre de mieux cerner et aborder vos douleurs. Ce texte vise à vous soutenir afin de chercher des solutions adaptées à votre situation, de pouvoir parler de vos douleurs avec votre médecin en les détaillant et d'avoir une meilleure qualité de vie.

La grande majorité des 200 maladies rhumatologiques peuvent engendrer des douleurs difficiles à vivre au quotidien. Raison pour laquelle, il est essentiel d'avoir quelques notions sur cette perception sensorielle qui est souvent désagréable.

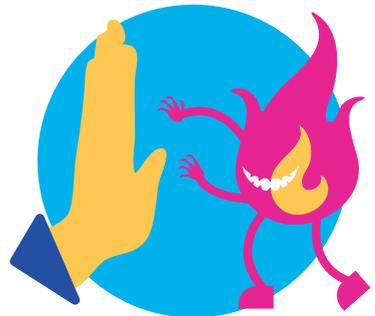
La douleur est générée par notre système nerveux. Dès que celui-ci détecte un danger pour le corps, il peut nous alerter par le biais d'une sensation douloureuse afin que nous puissions trouver une solution pour nous mettre en sécurité, nous adapter. Il est primordial de comprendre le contexte dans lequel vous vous trouvez quand la douleur est présente, de pouvoir la décrire afin de pouvoir vous faire aider et accompagner par un/e professionnel/le de la santé.

La douleur peut être aiguë. Par exemple, se couper, se réveiller d'une opération va entraîner des douleurs qui sont généralement de courte ou moyenne durée ; elles réagissent bien aux traitements antalgiques. Ces douleurs sont un signal d'alarme ; elles nous font adopter une attitude de protection, comme ne pas bouger ou ne pas toucher la zone douloureuse.

Quand la douleur devient chronique, elle n'a plus cette fonction d'alarme ; son origine est plus complexe et parfois difficilement identifiable. Elle va perdurer dans le temps et souvent entraîner des modifications de nos habitudes. Il arrive souvent qu'il y ait également des répercussions psychologiques. La douleur chronique peut devenir une maladie indépendante. Son origine est alors multifactorielle. La durée de ces douleurs peut alors vous inquiéter et avoir un impact au niveau psychologique. On parle alors de douleur psychogène (lorsqu'on ne trouve pas de lésion organique pour expliquer l'origine de la plainte douloureuse).

En rhumatologie, on distingue entre autres les douleurs mécaniques et les douleurs inflammatoires.

Douleurs mécaniques (rhumatismes dégénératifs type arthrose) : apparaissent la plupart du temps avec la mise en mouvement des articulations et diminuent au repos. La douleur n'est pas continue. En général, ces douleurs ne vous réveillent pas la nuit. Une raideur passagère peut être présente le matin au réveil.



Douleurs inflammatoires (rhumatismes inflammatoires type polyarthrite rhumatoïde, spondylarthropathie etc..) : apparaissent plutôt en deuxième partie de nuit, ce qui rend le « dérouillage » du matin plus long que dans les douleurs mécaniques. Il tend à s'estomper dans la journée.

Pour diminuer la douleur aiguë ou chronique, on peut avoir recours à différents traitements :

Médicamenteux : les antalgiques simples et parfois les dérivés de la morphine, les anti-inflammatoires, les antidépresseurs qui dans certaines situations complexes agissent sur le seuil de la douleur. Ces médicaments doivent être prescrits par des médecins qui connaissent bien leurs actions.

Physiques : passifs (froid, chaud, techniques manuelles, acupuncture, ondes pulsées, etc.) ou actifs (exercices, postures, apprentissage gestuel, etc.) effectués notamment par des physiothérapeutes.

Interventionnels : infiltrations, électrostimulation, etc.

Psychologiques : approche cognitivo-comportementale, hypnose, relaxation, méditation etc. (notamment psychiatres, psychologues)

Médecines complémentaires : réflexologie, homéopathie, médecine chinoise, etc,

Ces différents traitements ont pour but de diminuer la douleur, de la rendre supportable pour la personne qui en souffre. Il est essentiel

que la personne prenne une part active dans la gestion de ses douleurs avec l'aide et le soutien des différents thérapeutes.

Il est possible de bénéficier d'une consultation avec un/une médecin spécialisé/e dans les douleurs. Pour ce faire, nous vous conseillons d'en parler au préalable avec votre médecin généraliste ou rhumatologue.

QUELQUES ADRESSES OÙ VOUS POUVEZ VOUS ADRESSER

.....

CENTRE MULTIDISCIPLINAIRE DE LA DOULEUR : **CONSULTATION AMBULATOIRE**

Hôpitaux Universitaires de Genève – HUG

Téléphone du secrétariat
022.372.99.33

consultation.douleur@hug.ch

.....

CENTRE JEAN-VIOLETTE **TRAITEMENT DE LA DOULEUR**

Téléphone du secrétariat
022.320.40.22

centrejeanviolette@hin.ch

.....

CLINIQUE DE LA DOULEUR **HÔPITAL DE LA TOUR**

Téléphone du secrétariat
022.719.65.77

cliniquedouleur@latour.ch

.....

Cette liste est loin d'être exhaustive et si votre médecin vous conseille ou vous adresse auprès d'un autre centre, il est bien entendu qu'il sera adéquat de suivre le conseil recommandé.

TRUCS ET ASTUCES POUR MIEUX GÉRER SES MÉDICAMENTS

Un médecin vous a prescrit un traitement comprenant un ou plusieurs médicaments. Il nous paraît essentiel de vous donner des informations générales sur les traitements.

Précisez toujours à votre médecin si vous prenez d'autres médicaments, même en automédication. Pour rappel, les traitements à base de plantes peuvent aussi avoir des interactions avec les médicaments prescrits. Votre médecin pourra, le cas échéant, évaluer ce qui devra être modifié dans votre traitement.

Certains médicaments prennent du temps pour agir. Néanmoins, si vous avez l'impression que vos médicaments n'ont pas ou peu d'effet, il est important d'en discuter avec votre médecin pour comprendre l'effet recherché et le but à atteindre.

Si vous n'êtes pas en accord avec le traitement qui vous est prescrit, nous vous conseillons de le dire d'emblée à votre médecin. Il est difficile pour votre spécialiste d'évaluer l'efficacité d'un traitement si vous ne le prenez pas comme prescrit ou si vous ne le prenez pas du tout (peur d'accoutumance, idées reçues, effets secondaires, etc...). Si vous n'en parlez pas, il sera difficile, voire impossible de discuter d'une solution alternative. Un meilleur dialogue permet ainsi une prise en charge optimale.

Selon le type de traitement, il arrive qu'il faille parfois un moment avant de l'accepter, puis de le débiter. Encore une fois, la discussion avec les professionnel/le/s de la santé peut vous permettre de comprendre

et d'avancer dans votre démarche de soin. Il est essentiel de pouvoir commencer un traitement dans un climat de confiance, de partenariat avec votre médecin et les autres professionnel/le/s de la santé qui vous accompagnent.

N'oubliez pas que le traitement qui vous est prescrit est unique et individuel ; il est spécifiquement adapté à votre problématique.

Il est important de connaître :

- Le nom du traitement et son mode d'administration (comprimés à avaler, gouttes à diluer, pastilles à sucer, etc....).
- La durée du traitement qui peut être parfois longue.
- Les heures de prise du ou des médicaments (à quel moment faut-il prendre le médicament, avant, pendant ou après le repas).
- Si vous diminuez de votre propre chef le dosage du traitement qui vous a été prescrit, celui-ci n'aura pas la même efficacité ou voire même pas d'efficacité du tout.
- Après ouverture d'un sirop, d'une crème, de gouttes ou de collyres ophtalmologiques, prenez garde à la date de péremption.
- Toutes les seringues et aiguilles utilisées pour les traitements injectables doivent être éliminées dans un récipient prévu à cet effet. Elles doivent être rapportées en pharmacie pour être incinérées.



- Les médicaments doivent être conservés à l'abri de l'humidité et de la chaleur, car ceux-ci peuvent altérer leur efficacité.
- Les médicaments périmés doivent être rapportés à votre pharmacie.

Trucs et astuces pour ne pas oublier son traitement :

Quand un traitement est pris au long cours, il n'est pas rare que l'on finisse par l'oublier. Nous vous indiquons quelques astuces pour palier à cet oubli.

- Mettre un post it, un pense-bête dans la cuisine, la salle de bain ou dans un endroit où vous êtes certain de le voir.
- Utiliser un pilulier pour la semaine et, au besoin, faites-vous aider pour le remplir.
- Mettre une sonnerie de rappel sur votre téléphone.

Généralités :

Internet ne remplacera jamais une consultation médicale, ni une discussion avec un/e professionnel/le de la santé. Le ou la pharmacien/ne

est un des professionnels vers qui il est judicieux de se tourner si l'on a des questions sur ses traitements.

Si vous commandez des médicaments ou un autre traitement sur internet, nous vous rendons attentif au fait qu'il n'y a pas les mêmes garanties que lors de l'achat dans une pharmacie. Il peut y avoir des différences de composition et de dosage, voire même d'authenticité, et donc un risque sérieux pour votre santé.

Il faut aussi savoir que les médicaments distribués en Suisse ont eu, au préalable, une autorisation de commercialisation de Swissmedic, qui est l'organe officiel. Il n'est pas autorisé de faire entrer, sur le sol suisse, des médicaments non homologués.

Il faut toujours faire attention aux promesses de guérison et aux effets miraculeux qui sont promis sur Internet, à propos de certaines substances qui peuvent être dangereuses et souvent onéreuses.

N'oubliez pas que pour toutes questions en lien avec vos traitements, il est essentiel de vous tourner vers votre médecin, votre pharmacien/ne ou tout autre professionnel/le de la santé vous connaissant.

Quand un traitement est pris au long cours, il est judicieux de toujours aller dans la même pharmacie. Une bonne connaissance de votre dossier permettra au ou à la pharmacien/ne de vous répondre de manière ciblée.

RHUMATISMES, CONSEILS ET SUIVI SOCIAL

Les maladies rhumatologiques ont un impact significatif dans la vie quotidienne. Elles pèsent de manière plus ou moins lourde sur la qualité de vie de la personne rhumatisante. Les rhumatismes peuvent affecter la mobilité, la capacité à effectuer des activités quotidiennes, générer de la fatigue, des troubles du sommeil, des adaptations pour aménager sa vie professionnelle, entraîner une perte de revenu, une diminution du dialogue avec ses proches. Elles impactent de multiples aspects de la vie.

La personne ne connaît pas toujours ses droits, ce qui peut lui être préjudiciable et rendre les choses encore plus difficiles.

A Genève, il existe plusieurs organismes où l'on peut s'adresser en fonction de la problématique concernée. Dès le départ, il est essentiel de solliciter les bons interlocuteurs afin de gagner du temps et de l'énergie mais également pour éviter de se fatiguer et de se décourager. Il est important d'être en lien avec les personnes qui vous aideront à trouver une solution adaptée à vos besoins.

En fonction de votre situation, les partenaires de santé ou sociaux pourront vous informer, vous orienter, vous conseiller et/ou vous accompagner pour faire aboutir vos démarches.

Un service professionnel peut vous permettre de trouver :

- Une écoute, un soutien, une orientation spécifique
- Des moyens pour restaurer et développer les liens sociaux
- Une autonomie face à la maladie et à ses traitements
- De l'aide pour votre situation professionnelle
- Un conseil juridique
- Un conseil en lien avec les assurances sociales (AI, AVS, LAMaL, prestations complémentaires, etc.)

Vous trouverez ci-après les principaux organismes auprès desquels vous pouvez vous adresser.

Cette liste est loin d'être exhaustive et si votre médecin ou un autre professionnel de la santé vous conseillent une autre adresse, il est bien entendu qu'il sera adéquat de suivre le conseil recommandé.



RHUMATISMES, CONSEILS ET SUIVI SOCIAL

CARITAS GENÈVE
info@caritas-ge.ch
022.708.04.44

Permanence sociale gratuite, orientation, conseil et aide à toute personne en difficulté vivant à Genève
RDV uniquement par téléphone
0800 022 444

Permanence juridique, ouvert à toute personne ayant besoin d'un conseil juridique
Appel le lundi matin à 9h00. RDV à fixer par téléphone 0800 022 444

<https://caritas-regio.ch/fr/a-propos-de-caritas/geneve>

.....

SERVICE SOCIAL DE LA VILLE DE GENÈVE (SOC)

il contribue à améliorer l'intégration sociale des habitantes et habitants en favorisant l'inclusion sociale, améliorant les conditions matérielles de vie et en orientant les personnes dans le besoin.

Pour toute question d'ordre social, numéro gratuit 0800 44 77 00

Pour un RDV - consultation sociale par téléphone uniquement au 022 418 47 00

Le Service social propose des prestations et actions variées.

www.geneve.ch/autorites-administration/administration-municipale/departement-cohesion-sociale-solidarite/services-municipaux/service-social

CAD - CENTRE D'ANIMATION POUR RETRAITÉS
cad@hospicegeneral.ch
022.420.42.80

Actif dans la prévention de l'isolement, le CAD propose aux personnes de plus de 55 ans des activités sociales, de loisirs et de formation.

<https://www.geneve.ch/centre-animations-retraite>

www.geneve.ch/centre-animations-retraite

.....

AVIVO - ASSOCIATION DE DÉFENSE ET DE DÉTENTE DE TOUS LES RETRAITÉS

infosociale@avivo.ch
022 329 13 60

L'office social de l'AVIVO œuvre pour la défense des personnes retraitées et préretraitées. Information, soutien, orientation et défense. Il reçoit sur rendez-vous. Les assistants sociaux et assistantes sociales collaborent quotidiennement avec les autres services sociaux et les administrations de la République et canton de Genève.

www.avivo.ch

.....

PRO SENECTUTE GENÈVE

info@ge.prosenectute.ch
022 807 05 65

Pro Senectute propose une large offre de prestations et d'activités pour seniors, mais aussi pour les collectivités publiques et entreprises, dans des domaines variés.

RHUMATISMES, CONSEILS ET SUIVI SOCIAL

PRO SENECTUTE GENÈVE (SUITE)

- Conseil – permanence sociale pour les habitant/e/s de Genève, les consultations ont lieu à Genève. Pour les habitants des communes subventionnées, il est nécessaire de contacter Pro Senectute par téléphone ou par mail
- Activités, large palette d'activités adaptées aux seniors
- Animations – rencontres
- Finance, conseil gratuit pour toutes les questions relatives aux finances pour toute personne en âge AVS et résidant dans le canton de Genève
- Infosénior, portail de recherche des offres proposées aux seniors www.infosenior.ch

Le portail de recherche Infosénior propose un soutien aux seniors et à leurs personnes de référence en Suisse, afin qu'ils trouvent facilement près de chez eux les précieux services dont ils ont besoin.

www.ge.prosenectute.ch

PRO INFIRMIS GENÈVE

geneve@proinfirmis.ch
058 775 31 08

Pro Infirmis conseille, accompagne et soutient les personnes ayant un handicap physique, une déficience intellectuelle ou des troubles psychiques, ainsi que leurs proches, dans toute la Suisse.

- Consultation sociale, assurances sociales (AI, prestations complémentaires, etc.)

- Conseils pour les proches, aide en cas de difficultés financières
- Questions en lien avec le travail, aide pour les tâches administratives

Pour trouver une ou des adresses (repas à domicile, entretien du logement, accompagnement dans les déplacements, sécurité à domicile, démarches administratives, soins à domicile, soins infirmiers, etc.).

www.proinfirmis.ch

LIGUE SUISSE CONTRE LE RHUMATISME

achat de moyens auxiliaires
044 487 40 10 ou par e-mail à
shop@rheumaliga.ch
www.rheumaliga-shop.ch

RÉSEAU DE SOINS GENEVOIS POUR LE MAINTIEN À DOMICILE ET L'ACCOMPAGNEMENT DES PROCHES AIDANTS.

Le réseau de soins regroupe les partenaires publics et privés du dispositif sanitaire cantonal, qui collaborent entre eux afin de permettre aux personnes en perte d'autonomie fonctionnelle de rester le plus longtemps à domicile.

www.ge.ch/reseau-soins-genevois-maintien-domicile-accompagnement-proches-aidants

RHUMATISMES, CONSEILS ET SUIVI SOCIAL

RÉSEAU DE SOINS GÉNEVOIS POUR LE MAINTIEN À DOMICILE ET L'ACCOMPAGNEMENT DES PROCHES AIDANTS.

Le réseau de soins regroupe les partenaires publics et privés du dispositif sanitaire cantonal, qui collaborent entre eux afin de permettre aux personnes en perte d'autonomie fonctionnelle de rester le plus longtemps à domicile.

www.ge.ch/reseau-soins-genevois-maintien-domicile-accompagnement-proches-aidants

HOSPICE GÉNÉRAL

Pour un appui pour surmonter les difficultés de la vie quotidienne, que ce soit sur le plan social, administratif ou financier.

Vous pouvez vous adresser au centre d'action sociale (CAS) de votre quartier ou de votre commune
022 420 52 00
contact@hospicegeneral.ch

Écoute, Information, orientation vers les services compétents (internes ou institutions partenaires). Un rendez-vous peut être fixé pour un entretien avec un-e assistant-e social-e. Un accompagnement social pourra être mis en place si nécessaire.

www.hospicegeneral.ch

1. Choisir dans le menu :
2. vous cherchez puis choisir entre : votre centre de quartier ou un lieu de l'hospice général ou encore une adresse utile

OCAS GENÈVE

Office cantonal des assurances sociales est une institution autonome de droit public qui coordonne les activités de la Caisse genevoise de compensation et celles de l'Office de l'assurance-invalidité.

022.327.27.27
www.ocas.ch

BIS

BUREAU D'INFORMATION SOCIALE

(aide alimentaire, accès aux soins médicaux, aide au logement, soutien financier, soutien social et administratif) : le mardi 10h00-13h00 et le jeudi 15h00-18h00 accès libre
Bd d'Yvoy 3 – 1205 Genève
<https://www.info-sociale.ch>

ASSUAS GENÈVE

ASSOCIATION SUISSE DES ASSURÉS

Défense juridique de toute personne ayant besoin d'un conseil ou étant en conflit avec une assurance sociale
022. 301.00.31
secretariat@assuas-romandie.ch
www.assuas-romandie.ch



COMMENT PRÉPARER MA CONSULTATION CHEZ MON MÉDECIN

Lors des consultations «santé – social», nous avons souvent l'occasion de revoir avec les personnes atteintes de rhumatisme ce qu'il semble essentiel de relever, dire ou demander à son médecin spécialiste et/ou généraliste lors de la consultation médicale. Vivre avec une maladie chronique implique d'apprendre à communiquer avec le personnel médical et paramédical, mais également à partager positivement l'échange.

A qui n'est-il pas arrivé de se dire en sortant de la consultation, j'ai oublié de demander ceci ou cela. Il est essentiel d'avoir une « bonne relation » avec son/ses médecins. La qualité de vie, la compliance aux traitements, la proactivité dans sa prise en charge passent aussi par ce lien thérapeutique. Oser s'exprimer, questionner, demander est toujours plus facile si l'on prépare au préalable une liste de questions.

Dans ce contexte, il est utile de bien se préparer avant un rendez-vous chez son médecin. La durée du rendez-vous est courte et il est souvent difficile, voire impossible d'aborder tous les points dans le temps imparti.

Aussi, nous vous conseillons de préparer la liste de vos questions en les organisant par thème et par priorité décroissante (les plus importantes en premier).

Si vous avez beaucoup de questions, il peut être utile d'appeler le secrétariat de votre médecin et de voir s'il est possible de prévoir un peu plus de temps pour la consultation ou d'envoyer vos questions

avant cette dernière. Si cela n'est pas possible, vos questions pourront être reprises lors d'un autre rendez-vous.

Prendre votre liste lors du rendez-vous permet de ne pas oublier les points à discuter. Ecrire les réponses obtenues pour se souvenir des éléments après la consultation.

Si la consultation est destinée à vous fournir un diagnostic ou des résultats d'analyses/examen dont l'issue vous stresse ou vous inquiète, il peut être judicieux de se faire accompagner d'un proche ou d'une personne de confiance. A l'issue du rendez-vous, si une décision doit être prise et si vous ne vous sentez pas sûr de la décision à prendre, demandez un temps de réflexion (interroger votre médecin sur le délai de réflexion possible sans que cela ne préterite votre santé).

N'hésitez pas à redemander au médecin ce que vous n'avez pas bien compris. Reformuler ce que le médecin vous a dit permet de s'assurer que l'on a bien saisi les choses.

Si vous avez le sentiment que votre demande ou plainte n'est pas entendue, dites-le.

Formulez clairement vos attentes, vos craintes et vos besoins

Posez vos questions en lien avec votre maladie, vos médicaments, les analyses réalisées et leurs résultats.

Demander des clarifications si les termes médicaux utilisés ne sont pas clairs pour vous.

Faites la liste de vos médicaments, des dosages, de la tolérance et des effets que vous avez constatés lors de la prise de ceux-ci. Les traitements homéopathiques, naturopathiques et autres en font également partie.

Ne vous contentez pas de dire que vous avez mal. Il est essentiel de décrire au mieux vos symptômes ou douleurs afin que le médecin détermine comment vous aider efficacement.

Décrire les symptômes et les douleurs ressentis en étant le plus synthétique possible. Ne pas hésiter à utiliser une échelle de la douleur et de la qualité de vie pour les qualifier. Faire part de l'évolution de sa santé et de ce qui a changé depuis la dernière consultation.

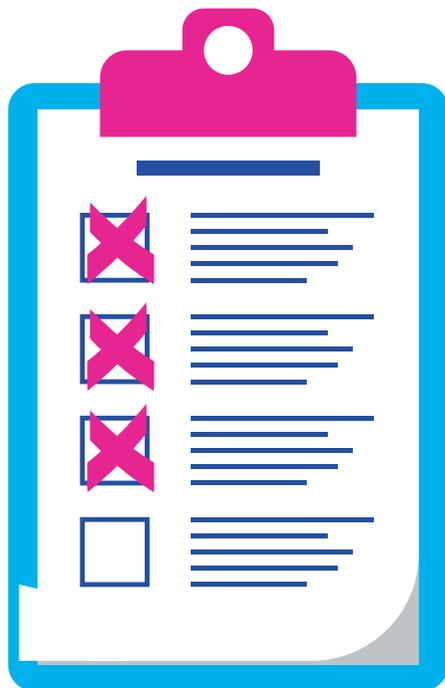
Demander une copie des analyses de sang, résultat IRM, radio ou autre.

Parler de sa qualité de vie, du quotidien et mentionner ce que vous souhaiteriez voir s'améliorer ou ce que vous pouvez mettre en place.

Ne vous censurez pas d'emblée sur les questions que vous souhaitez aborder en pensant que le médecin sera fermé à la discussion ou à la demande.

En fin de consultation, pensez à demander les ordonnances ou bon de physiothérapie, ergothérapie ou autre.

Aucune question n'est « bête », une personne informée est à même de pouvoir mettre des choses en place pour sa santé, sa mobilité et sa qualité de vie.



Ce memento

**Divers feuillets
sur les pathologies rhumatologiques**

**Divers feuillets
dans le domaine de la prévention**

sont téléchargeables sur :

www.laligue.ch



76 ANS
Ligue Genevoise
contre
le Rhumatisme



Avec le soutien de :

GE / *Fonds de soutien
genevois*
LOTÉRIE ROMANDE