

Qui peut devenir membre de l'Association québécoise pour la promotion de la santé?

- Toute personne préoccupée de sa santé devrait devenir membre de notre association. Il ne s'agit pas d'attendre d'être malade pour commencer à s'intéresser à la santé.
- Les associations ou organismes qui partagent nos objectifs peuvent aussi devenir membres.

Pour être membre, il faut:

- adhérer aux objectifs de l'Association
- envoyer une cotisation annuelle: \$3.00 ou plus pour les individus, \$10.00 ou plus pour les organismes.
- en autant que possible, assister aux réunions et s'impliquer dans les diverses actions qui y sont décidées.

L'AQPS vise à l'établissement de comités locaux dans chaque coin du Québec. On peut donc devenir membre quel que soit son lieu de résidence.

Etre membre de l'Association québécoise pour la promotion de la santé, c'est:

- assister aux assemblées et participer aux décisions qui s'y prennent
- s'impliquer dans les comités de l'Association
- diffuser les publications de l'Association et faire du recrutement
- exercer une surveillance constante de la qualité des soins qui nous sont offerts
- faire respecter nos droits (l'accès à notre dossier, le choix de notre médecin, le droit à l'information sur notre condition, etc.)
- s'impliquer dans les conseils d'administration et les comités d'usagers ou de bénéficiaires des institutions que nous fréquentons
- communiquer à l'Association copie de toutes les plaintes que nous formulons vis-à-vis des institutions ou des professionnels.

Une association ou un organisme qui devient membre de l'Association

- diffuse nos publications
- facilite l'information des usagers et le respect de leurs droits
- oriente vers nous les gens qui ont des problèmes ou/et qui sont intéressés à se prendre en charge.

la santé, un droit?

ça dépend de nous...

TABLE DES MATIERES

	PAGE
INTRODUCTION	1
INSTRUMENTS QUE L'EDUCATION DES ADULTES POURRAIT FOURNIR AUX GENS POUR FAVORISER LA PRISE EN CHARGE	4
TYPES DE CONTENUS	8
LE FINANCEMENT DES ACTIVITES QUE NOUS SUGGERONS....	10

Vous pouvez obtenir ces brochures au prix de \$0.25 chacune en indiquant les titres que vous désirez recevoir:

- LE MANUEL DES DROITS DES MALADES ☐
- COMMENT CHOISIR SON MEDECIN ☐
- L'EXAMEN GYNECOLOGIQUE ☐
- DECLARATION DES DROITS DE LA REPRODUCTION ☐
- POUR AVOIR ACCES A SON DOSSIER ☐

Commande de 50 ou plus: \$0.15 l'exemplaire

Pour nous, la santé

- c'est pas les vitamines
- c'est pas les diètes-miracles
- c'est pas les pilules pour tout et pour rien.

La santé, c'est d'être heureux

- d'avoir un travail épanouissant
- d'être bien logé
- de pouvoir se distraire sagement
- de manger des bons aliments
- de vivre dans un environnement agréable.

Et quand nous sommes malades, c'est de pouvoir trouver

- des "soignants" compréhensifs et compétents
- des hôpitaux, des CLSC, des Centres de services sociaux efficaces et humains
- des pharmacies qui ne nous empoisonnent pas.

Il faut bien le constater, nous n'avons pas tout cela actuellement. Si nous voulons y arriver, nous devons nous unir. C'est la raison pour laquelle nous avons fondé l'Association québécoise pour la promotion de la santé (AQPS).

L'Association québécoise pour la promotion de la santé, c'est un regroupement de personnes

- qui veulent prendre en charge leur santé
- qui cherchent ensemble les meilleures voies de la santé
- qui essaient de se porter à la défense des malades
- qui ne se contentent pas d'être des consommateurs passifs mais tentent de provoquer une amélioration des services de santé.

L'AQPS est une organisation jeune aux moyens encore limités; elle sera ce que ses membres en feront. A l'AQPS, nous travaillons à ce que les gens puissent se prendre en charge, dans le domaine de la santé; nous essayons d'atteindre ce but:

- en renseignant la population sur la santé: ses droits, les façons de la conserver et, quand on l'a perdue, de la récupérer;
- en nous donnant des moyens pour nous protéger en tant que consommateurs de soins de santé;
- en aidant les gens à s'organiser pour que les institutions donnent de bons services;
- en dénonçant, quant il y a lieu, les situations inacceptables faites aux malades dans certaines institutions;
- en appuyant les mesures qui permettent une plus grande participation des gens dans le maintien ou la récupération de leur santé.

J'ai lu les objectifs de l'Association québécoise pour la promotion de la santé et désire en devenir membre.

NOM TEL:.....

ADRESSE APP.....

VILLE Code postal:

membres individuels: \$ 3.00 ou plus ☐

associations: \$10.00 ou plus ☐

Retourner à : L'A.Q.P.S.
5285 rue Aurèle
St-Hubert, Qué.
J3Y 2E8

a. q. p. s.

**association québécoise
pour la promotion de la santé**

5285, rue AURÉLE
ST-HUBERT, QUÉ.
J3Y 2E8

UNE FORMATION DES ADULTES POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

MEMOIRE A LA COMMISSION D'ENQUETE

SUR LA FORMATION DES ADULTES

PRESENTE PAR:

L'ASSOCIATION QUEBÉCOISE POUR LA

PROMOTION DE LA SANTÉ. (A.Q.P.S.)

DECEMBRE 1980

UNE FORMATION DES ADULTES POUR UNE MEILLEURE SANTE

La majorité d'entre nous considérons notre corps à peu près comme une machine qui nous permet de faire les tâches que nous avons à accomplir. Rares sont ceux ou celles qui prennent conscience de leur corps et le sentent vivre et vibrer. Beaucoup d'entre nous soumettons notre système nerveux et par conséquent notre corps à un stress insupportable et nous lui en voulons par la suite lorsqu'il "craque" et que nous devenons malade.

Pourtant si nous avions été plus proches de notre corps et de ce qui lui nuit, si nous le connaissions mieux, nous nous serions rendu compte, bien avant de tomber malade, que quelque chose ne tournait pas rond et nous aurions pu prendre des mesures préventives. Mais malheureusement nous sommes bien mal équipés pour comprendre et sentir notre corps et ses besoins car, contrairement à ce qui se passe avec la majorité des machines que nous achetons, la grande majorité d'entre nous n'avons pas reçu "d'instructions" décrivant son fonctionnement physique et psychologique et de quelles façons il faut en prendre soin !

On nous dit bien que fumer c'est mauvais pour la santé et que manger des légumes c'est bon, mais on oublie presque toujours de nous expliquer de quelle façon cela affecte notre organisme. Cela commence déjà à la petite école, où la curiosité du jeune enfant pour le fonctionnement de son corps est mise de côté au profit de matières "plus importantes" comme les mathématiques ou le français. Ainsi ne faut-il pas s'étonner que les Canadiens soient "mal au point" pour ce qui est de leur état de santé.

Pien souvent nous nous fions à notre médecin et au gouvernement pour prendre les décisions concernant notre santé et continuons à travailler et parfois à vivre dans des conditions qui sont très nuisibles à notre corps. Nous avons une confiance presque absolue en notre médecin. Quand il préconise un traitement ou une opération, nous ne songeons pas à vérifier si ces interventions sont indispensables ni à voir quels en sont les effets secondaires et les dangers. En effet trop souvent nous ne redoutons pas les conséquences néfastes que peuvent apporter les interventions chirurgicales, les traitements médicamenteux et même un examen médical. Un patient sur cinq développe pendant son hospitalisation une maladie iatrogénique.

Par ailleurs, le médecin a tendance à ne pas nous renseigner sur notre état de santé, nous jugeant des interlocuteurs non valables, étant donné notre ignorance du fonctionnement du corps et également parce qu'il considère la maladie comme un dérèglement presque mécanique que l'on traite par des processus hautement technologiques. Tous deux, (le malade et son médecin) oublient que le patient est l'agent principal de sa propre guérison.

Récemment le Fr. Martin Laberge, p.d.g. de la Régie de l'Assurance-maladie déclarait que entre "1971 et 1980 les coûts des soins de santé au Québec sont passés de \$333 millions à \$1.2 milliards... et pourraient atteindre le \$2.3 milliards en 84-85" (La Presse du 14 oct. '80) Pourtant l'état de santé des Québécois ne s'est pas amélioré depuis les dernières années.

UNE FORMATION DES ADULTES POUR UNE MEILLEURE SANTE

Aussi, bien des patients sont désillusionnés par la médecine qui ne soulage pas ou mal leurs symptômes et se tournent vers les magasins de produits naturels. Ils dépensent souvent des sommes considérables pour des vitamines ou autres produits soi-disant naturels qui, d'après les vendeurs, vont les guérir de tous leurs maux, mais qui bien souvent sont inefficaces. Renseignés, nous serions plus aptes à juger ce qui pourrait nous ^{pas} aider et nous ne croirions aveuglément aux remèdes miracles.

^{ne}
Enfin sachant plus où nous adresser, nous nous dirigeons trop souvent vers l'urgence de l'hôpital le plus proche, qui est déjà débordée, alors qu'il y a d'autres ressources disponibles qui auraient pu nous soigner plus vite et peut-être mieux.

Habituellement nous ne tenons pas compte du fait que la maladie est un cri d'alarme de notre corps, nous n'y avons pas été sensibilisés et dès que le médecin nous a remis en condition pour fonctionner, nous reprenons le mode de vie qui nous avait rendus malades.

.....

Instruments que l'éducation des adultes pourrait fournir au gens pour
favoriser la prise en charge:

Nous estimons que dans le domaine de la santé, les diverses interventions en éducation des adultes devraient tendre à développer les attitudes suivantes:

- 1) La conscience que la santé est une responsabilité individuelle mais aussi collective;
- 2) la capacité d'être à l'écoute de son corps et de ses réactions;
- 3) le sens critique par rapport aux ressources de façon à mieux les utiliser;
- 4) la capacité d'affronter les professionnels de la santé;
- 5) la capacité de faire face et de lutter contre la maladie.

1) La conscience que la santé est une responsabilité individuelle mais aussi collective: dans une perspective préventive, il serait opportun d'inciter les usagers à identifier les améliorations à apporter à leur milieu de vie, et à s'impliquer à ce niveau dans leur milieu de travail ou d'études, leur foyer, leur quartier et leurs loisirs.

2) La capacité d'être à l'écoute de son corps: La maladie est une façon pour notre corps de demander qu'on s'occupe de lui. Il faut en venir à identifier les avertissements que notre corps nous manifeste. Nous serons donc mieux en mesure de comprendre ce qui se passe et d'adopter un comportement préventif quand nous connaîtrons le fonctionnement de notre organisme, ses besoins, les moyens concrets de se garder en santé soit: une alimentation équilibrée, différentes formes d'exercices, les

moyens de lutter contre le stress et de se soigner quand on est malade en utilisant le moins de médicaments possible.

- 3) Le sens critique par rapport aux ressources de façon à mieux les utiliser : Nous croyons, d'une part, que pour tirer le meilleur parti des ressources actuellement disponibles, il faut une bonne connaissance de celles-ci. Il s'agirait donc de faire connaître toutes les ressources disponibles, leurs raisons d'être, leur fonctionnement et les motifs qui justifient leur utilisation. D'autre part, l'usager devrait avoir une bonne connaissance de ses droits: le droit à l'information, le droit de refuser son consentement, le droit à l'intimité et à la confidentialité, le droit de refuser d'être utilisé pour fin de recherche, le droit d'être traité dans les urgences, le droit de quitter l'hôpital ou le bureau du médecin, le droit à un traitement de qualité, le droit de changer de médecin etc...

- 4) La capacité d'affronter les professionnels de la santé: Il nous paraît important de démystifier certains aspects de nos rapports avec les professionnels, et en particulier les médecins. Il faudrait aider les gens à choisir leur médecin en présentant des critères qui permettraient aux usagers d'un peu mieux juger le type de médecine pratiquée par le "médecin" qu'ils consultent. Voici, à titre d'exemple, divers points à partir desquels on devrait être en mesure d'évaluer un médecin:

- Le contact qu'il établit avec nous
- Sa disponibilité
- Son respect de notre intelligence
- Répond-il à nos questions ?
- Son attention à établir un bon diagnostic
- Son usage des examens de radiologie, de laboratoire ...
- Le type de traitement qu'il favorise
- La connaissance de ses limites
- etc...

Il faudrait également parler du dossier médical comme instrument de prise en charge. Il s'agit ici d'informer les usagers de leur droit à la consultation et à la compréhension de leur dossier médical. Ce dernier devrait contenir toute l'information sur la condition du patient. Dans une optique de participation active à son traitement, l'usager devrait être en mesure d'exiger de son médecin les explications nécessaires à la compréhension des données techniques concernant sa condition, c'est-à-dire ses possibilités de guérisons, les dangers que présente son état etc... Ainsi outillé le patient pourra donner son consentement au traitement proposé en toute connaissance de cause.

L'hôpital est le lieu où l'usager se sent le plus démuné face à un appareil médical outrancièrement développé. Il est donc important que l'usager continue à exiger la meilleure qualité d'information et qu'il puisse demeurer le maître-d'œuvre de son traitement.

- 5) La capacité de faire face et de lutter contre la maladie: Ce dernier point est en quelque sorte la synthèse et l'aboutissement de tous les moyens que peut se donner l'usager pour se réapproprier sa santé ou son traitement médical le cas échéant.

Nous croyons que le fait d'être informé et plus conscient des choix que nous faisons change notre perspective face aux traitements; de spectateur nous passons à un rôle plus actif et ceci va certainement influencer notre comportement face à la maladie.

Dans ce contexte, plusieurs malades préféreraient être intégrés dans leur milieu familial. Il s'agirait ici de fournir les connaissances nécessaires pour assurer le bien-être des malades à la maison.

.....

UNE FORMATION DES ADULTES POUR UNE MEILLEURE SANTE

Nous estimons que dans le domaine de la santé, il faut distinguer trois types de contenus qui chacun devrait être communiqué de façon différente et dans des lieux différents:

A) la sensibilisation: quand les gens sont aux prises avec un problème concret, ils sont davantage sensibilisés à ce problème et sont plus réceptifs. Nous croyons qu'il faudrait justement profiter des occasions où les gens sont en contact avec divers éléments du système de soins de santé pour leur permettre d'acquérir certaines des connaissances dont nous avons parlé plus haut, celles précisément qui s'avéreraient les plus pertinentes dans la situation qu'ils vivent.

Voici quelques-unes de ces situations et lieux que nous avons identifiés:

- les salles d'attentes d'hôpitaux, de CLSC
- l'urgence des hôpitaux
- les divers étages des hôpitaux
- les prisons
- les comités de santé et sécurité au travail.

La communication d'un contenu approprié pourrait prendre diverses formes: diaporama, rencontres avec une personne-ressource, cassettes individuelles, imprimés etc. La responsabilité de ces activités devrait être confiée aux instances contrôlées par les usagers qui sont organisés sur ces lieux: comités de bénéficiaires ou d'usagers, syndicats pour les lieux de travail, etc.

B) l'approfondissement des connaissances sur la santé: pour s'intéresser aux questions de santé, il n'est pas nécessaire d'être aux prises avec des problèmes concrets. Il faudrait alors encourager le plus possible d'une part les instances qui se consacrent à l'éducation des adultes (Commission scolaire, CEGEPS, municipalités) et d'autre part les organismes de santé qui s'intéressent à la prévention (CLSC, DSC, Cliniques populaires) pour que tous deux offrent à la population qu'ils desservent des séries de rencontres (cours, discussions, etc) sur le fonctionnement du corps ainsi que sur les divers moyens de garder sa santé: l'alimentation, l'exercice physique...

C) l'appui aux groupes de prise en charge: il existe au Québec une multitude d'associations de malades ou de parents de malades qui se sont regroupés parce qu'ils avaient les mêmes problèmes. Certaines de ces associations sont très bien structurées, d'autres non; certaines sont orientées vers les services à leurs membres, d'autre tentent de recueillir des fonds pour la recherche. Nous croyons qu'il faudrait assister ces associations dans leurs efforts de prise en charge et leur fournir les moyens, selon leurs besoins, pour organiser des cours formels pour leurs membres (pour mieux connaître leur maladie par exemple), des rencontres d'animation où ils peuvent mettre en commun leurs expériences et apprendre à tirer le meilleur parti du système de soins actuels etc. Cette aide devrait même aller jusqu'à fournir une assistance pour leur organisation ou, dans les cas où il s'agit d'un secteur qui n'est pas déjà couvert par une association, d'une aide à la mise sur pied d'une telle association.

Le financement des activités que nous suggérons.

Nous croyons que le fait de fournir aux gens les moyens de se mieux prendre en charge ne peut mener, à long terme, qu'à une diminution des coûts des soins de santé. Certes l'effet de cette action ne peut se faire sentir du jour au lendemain, puisque ce que nous préconisons va à l'encontre de la tendance actuelle, qui pourrait se caractériser par une professionnalisation croissante qui s'effectue au détriment de l'autarcie, de l'entraide bénévole et de la prise en charge des gens par eux-mêmes. Mais à court terme, comme il faudrait trouver des sommes importantes pour être en mesure d'exercer un impact sensible, nous suggérons au gouvernement de chercher à l'intérieur des fonds destinés aux soins de santé certaines dépenses tout à fait inutiles. Nous allons même plus loin en affirmant qu'il y aurait moyen de diminuer considérablement les coûts actuels et en même temps d'assurer à la population des meilleurs soins. Voici, à titre d'exemples, certains secteurs qui mériteraient un examen attentif:

- les médicaments inutiles donnés dans les hôpitaux: pilule pour dormir, tranquilisants, antibiotiques préventifs, etc.
- les radiographies inutiles: peut-être jusqu'à 50% des radiographies sont inutiles; par contre, elles ne sont pas sans dangers;
- les opérations inutiles: là encore, des indications rigoureuses permettraient de les diminuer d'au moins le tiers.

En fait, la clé de nombreuses dépenses de notre système de santé tient au mode de rémunération des professionnels de la santé. Placés en conflit d'intérêt parce qu'ils recevront des revenus d'autant plus élevés

qu'ils poseront plus d'actes, ces professionnels choisissent le plus souvent leur intérêt et leurs décisions entraînent fréquemment des coûts inutiles, en plus de mettre en danger la santé de leurs patients. Il faudrait trouver le moyen de payer les professionnels de la santé pour garder leurs patients en santé, au lieu de les payer chaque fois qu'ils sont malades, comme c'est le cas actuellement.

.....