



JE M'EVALUE ET JE ME FIXE DES OBJECTIFS

LE COUT DES SOINS

Je connais le coût des soins qui reste à ma charge après les remboursements de l'assurance maladie et de ma mutuelle.

oui non

J'ai souscrit à une complémentaire santé qui complète bien les remboursements de l'assurance maladie.

oui non

Je n'ai jamais hésité à effectuer certains soins, quelle que soit la somme à régler qui restait à ma charge.

oui non

➔ *J'ai coché une ou plusieurs fois la réponse « non » :
je me fixe des objectifs pour contrôler le coût de soins restant
à ma charge. ①*

L'INFORMATION

Mon rhumatologue et les autres professionnels de santé que je consulte me donnent des explications sur ma santé, sur les traitements et les examens qu'ils me prescrivent et prennent le temps de répondre à toutes mes questions.

oui non

Lors des consultations médicales, je parviens à poser toutes les questions qui me préoccupent, et je comprends bien toutes les réponses qui me sont données.

oui non

J'ai l'impression d'avoir assez d'informations sur ma maladie et sur ma prise en charge.

oui non

Je dois prochainement déposer une demande pour faire reconnaître mon handicap (invalidité, prestations pour adultes handicapés, indemnisation par une assurance, etc.) ; je dois fournir un dossier médical complet et je dispose de toutes les pièces nécessaires.

oui non

➔ *J'ai coché une ou plusieurs fois la réponse « non » :
je me fixe des objectifs pour compléter mes informations
sur ma prise en charge. ②*



LA PRISE EN CHARGE DE MA DOULEUR

A chaque consultation, mon rhumatologue évalue ma douleur pour la traiter.

oui non

Je connais la conduite à tenir en cas de douleur (poussée inflammatoire imprévisible) et j'ai une réserve d'anti-inflammatoires et d'anti-douleurs non périmés.

oui non

Il est possible d'anticiper la douleur avant une infiltration, ou certains examens.

oui non

Même avec une polyarthrite rhumatoïde, il est possible de gérer la douleur.

oui non

➔ *J'ai coché une ou plusieurs fois la réponse « non » :*

je me fixe des objectifs pour que ma douleur soit mieux prise en compte et traitée. ③

MES ASSURANCES DE PRÊT

J'envisage un emprunt immobilier ou professionnel dans les prochains mois et je me suis renseigné sur les difficultés éventuelles pour assurer ce prêt.

oui non

J'ai souscrit un emprunt immobilier ou professionnel et j'ai vérifié que je serai pris en charge en cas d'arrêt de travail de longue durée.

oui non

➔ *J'ai coché une ou plusieurs fois la réponse « non » :*

je me fixe des objectifs pour connaître mes conditions d'assurance ou pour trouver une assurance intéressante pour mon futur projet. ④



① POUR CONTRÔLER LE COUT DES SOINS RESTANT A MA CHARGE

Je vérifie mes remboursements de soins par l'assurance maladie ; le montant retenu ne doit pas dépasser :

- 50 € sur l'année pour la participation forfaitaire (d'1 € par acte médical),
- 50 € sur l'année pour les franchises médicales (0,50 € par boîte de médicament et 2 € pour les transports sanitaires).

Pour m'aider dans ce calcul :

- je consulte attentivement mes décomptes papier ou je crée mon compte sur le site Internet de l'assurance maladie (www.ameli.fr) (attention : dans ce cas, vous ne recevrez plus vos décomptes par courrier) ;
- je note sur l'ordonnance le nombre de boîtes de médicaments pour calculer les franchises.

Autre :

Je respecte le parcours de soins coordonnés.

Je souscris une complémentaire santé ou je compare les prestations de ma complémentaire avec d'autres mutuelles pour trouver la complémentaire la plus intéressante (attention : il n'est pas toujours possible de changer de complémentaire santé : exemple contrat d'entreprise obligatoire).

Je m'informe auprès d'une assistante sociale ou du Service Entr'Aide de l'AFP^{ric} des possibilités d'aides pour financer certains soins (Couverture maladie Universelle Complémentaire, Aide à l'acquisition d'une complémentaire santé, prestations exceptionnelles, secours...).

Je consulte des professionnels de santé :

- qui exercent en secteur 1 pour éviter les dépassements d'honoraires ;
- et/ou qui acceptent la carte vitale pour ne pas avancer les frais.

Je privilégie les soins dans les centres mutualistes qui offrent des prestations de soins moins coûteuses et pratiquent le tiers payant pour la part assurance maladie et la part de nombreuses mutuelles (exemples : centres dentaires, optiques, auditions, pharmacies...).

Liste disponible sur le site Internet de la Mutualité Française : www.mutualite.fr

Autre :

② POUR COMPLETER MES INFORMATIONS SUR MA PRISE EN CHARGE

Je liste les questions à poser à mon médecin lors de la prochaine consultation.

Je demande à mon médecin généraliste de prendre contact avec mon rhumatologue pour faire le point sur ma prise en charge et me réexpliquer certains éléments que je n'ai pas compris.

Je relis les newsletters précédentes du programme « Agir quand on a une PR ».

Lorsque je suis hospitalisé, je lis le livret d'accueil de l'établissement.

Je désigne une personne de confiance pour m'accompagner et me représenter lors des consultations médicales.

Un organisme me demande d'apporter des informations sur ma santé (Sécurité sociale, Maison départementale des personnes handicapées...) : je prépare le dossier avec mon médecin et je demande si besoin une copie de mon dossier médical ou de certaines pièces importantes.

Autre :

③ POUR UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE DE MA DOULEUR

Je parle de ma douleur à chaque consultation avec le rhumatologue ; je m'aide de la brochure « Préparer sa consultation en rhumatologie » éditée par l'AFP^{ric} et téléchargeable sur le site www.polyarthrite.org

Je demande à mon rhumatologue la conduite à tenir en cas de poussée inflammatoire et de me faire une prescription.

Je contrôle régulièrement que je dispose d'anti-douleurs et d'anti-inflammatoires pour les cirses imprévisibles et que ces médicaments ne sont pas périmés. (une astuce est de ranger systématiquement les dernières boîtes de médicaments achetées au fond de l'armoire à pharmacie et de mettre devant les boîtes plus anciennes).

Avant un examen ou une infiltration, je demande si l'examen sera douloureux et s'il est possible de prévenir la douleur (prise d'un anti-douleur, patch ou pommade anesthésique...).

Ma douleur est mal contrôlée : je demande à mon médecin de m'orienter vers une consultation anti-douleur.

Je contacte l'AFP^{ric} pour recevoir le supplément à la revue PolyarthriteInfos consacré à la douleur.

Autre :

④ POUR MES CONTRATS EMPRUNTEURS

J'interroge le Service Entr'Aide pour connaître les difficultés que je peux rencontrer et les pièges à éviter.

J'anticipe les questions d'assurances en déposant des dossiers auprès de différentes sociétés d'assurance. Je sollicite le Service Entr'Aide de l'AFP^{ric} pour m'aider dans cette démarche.

Je fais le point sur mes assurances de prêt en relisant attentivement le détail des garanties souscrites à la signature du prêt et les conditions d'indemnisation. Je peux solliciter le Service Entr'Aide de l'AFP^{ric}.

Autre :