

Se préparer à une consultation médicale lorsque vous êtes atteint de la sensibilité chimique multiple (SCM)

Pour la plupart des gens, les consultations médicales sont source de réconfort et de soins dans les moments difficiles. Cependant, pour les personnes atteintes de la sensibilité chimique multiple (SCM), elles peuvent souvent être source de stress et d'incertitude. Les établissements de santé comportent souvent des sources d'exposition susceptibles de déclencher des symptômes avant même le début de la consultation, qu'il s'agisse des salles d'attente parfumées, des produits de nettoyage, des assainisseurs d'air ou des parfums corporels. Bien qu'il incombe aux organismes de santé et aux prestataires de soins de rendre les soins accessibles, certaines mesures peuvent être prises pour aider les personnes concernées à faire connaître leurs besoins et à se préparer à leurs rendez-vous. Une planification préalable peut augmenter les chances de recevoir des soins dans un environnement plus sécuritaire et réduire les expositions inutiles.

Avant le rendez-vous

Dans la mesure du possible, essayez de communiquer avec la clinique ou l'établissement médical quelques jours avant votre visite afin de discuter de vos besoins en matière d'accessibilité. Décrivez votre condition si vous vous sentez à l'aise de le faire, et renseignez-vous sur les accommodements possibles. Voici quelques exemples de demandes raisonnables, selon l'établissement :

- Réserver le premier rendez-vous de la journée, avant que les contaminants, les parfums ou les produits de nettoyage ne s'accumulent.
- Demander aux employés qui s'occupent directement de vous de s'abstenir d'utiliser des produits d'hygiène personnelle parfumés.
- Se renseigner sur l'utilisation d'appareils diffusant des parfums ou de désodorisants dans les salles d'examen.
- Attendre votre rendez-vous dans votre auto ou à l'extérieur plutôt que dans la salle d'attente.

- Si possible, demander une salle qui a été nettoyée à l'aide des produits les moins nocifs.
- Vérifier la disponibilité de masques, de gants et d'autres fournitures médicales exemptes de parfums ajoutés.

Le fait de fournir ces renseignements à l'avance donne au personnel suffisamment de temps pour se préparer et peut contribuer à faciliter le déroulement de votre rendez-vous.

Apportez des renseignements relatifs à la SCM

Malheureusement, tous les professionnels de la santé ne connaissent pas bien la SCM ni ce que leurs patients peuvent vivre. Cependant, le fait de fournir des renseignements peut favoriser les discussions sur la SCM.

Pensez à apporter :

- Une brève description de votre condition et des facteurs déclenchants courants.
- Une liste des symptômes que vous ressentez après une exposition.
- Vos suppléments alimentaires et médicaments actuels.
- Des détails concernant les accommodements qui se sont avérés efficaces lors d'autres rendez-vous médicaux ou dans des lieux publics
- Le cas échéant, les coordonnées d'une personne à joindre en cas d'urgence.

Si des symptômes apparaissent pendant votre rendez-vous, le fait de disposer de ces renseignements par écrit peut faciliter la communication entre vous et le personnel, et les sensibiliser à l'existence de la SCM si eux-mêmes n'en avaient pas déjà connaissance.

Planifiez à l'avance

Prendre quelques petites dispositions logistiques peut vous aider à réduire au minimum votre exposition, tant avant qu'après votre rendez-vous. Vous pourriez envisager :

- De prévoir un moyen de transport qui élimine votre exposition aux produits de nettoyage et aux parfums.

- Pour vous aider à gérer vos symptômes en cas d'exposition, apportez les articles recommandés par votre professionnel de la santé.
- Si les accommodements prennent plus de temps que prévu, prévoyez du temps supplémentaire.
- Si les consultations médicales exigent un effort physique important, prévoyez du temps pour la récupération.

Comme chaque expérience est différente, votre préparation doit tenir compte de vos besoins et exigences particuliers.

Tout au long de la consultation

Avertissez immédiatement votre médecin si vous commencez à ressentir des symptômes. Une communication efficace peut aider les professionnels de la santé à comprendre la situation et à déterminer si des ajustements s'imposent. Il peut également être utile de rappeler poliment aux employés les accommodements que vous aviez demandés avant votre visite, si ceux-ci n'ont pas encore été mis en place. Renseignez-vous sur la disponibilité d'une autre salle d'examen ou d'une autre salle d'attente si un environnement particulier aggrave vos symptômes.

Connaissez vos droits

Conformément aux lois pertinentes en matière de droits de la personne, les fournisseurs de soins de santé partout au Canada sont tenus de fournir des soins accessibles et d'offrir des accommodements pour les personnes ayant un handicap, dans la mesure où cela n'entraîne pas de contrainte excessive. Les personnes atteintes de la SCM ont le droit de demander des accommodements raisonnables qui favorisent un accès équitable aux soins de santé, même si les expériences varient d'un établissement de soins à l'autre. Il peut être difficile de faire valoir vos besoins, mais demander des accommodements est essentiel pour garantir que chacun puisse accéder facilement aux services de santé.

Améliorer les expériences en matière de soins de santé

Prendre le temps de se préparer à l'avance pour les rendez-vous peut rendre l'expérience moins stressante, mais une sensibilisation accrue à la SCM est essentielle pour apporter des changements à long terme dans l'ensemble du système de santé. Il est possible de créer des environnements plus sécuritaires pour tous les patients en sensibilisant les professionnels de la santé, en mettant en œuvre des pratiques sans fragrances, en améliorant la qualité de l'air intérieur et en établissant des protocoles d'accommodements clairs. Nous ne pouvons pas changer les choses du jour au lendemain, mais nous pouvons faire de notre mieux pour contribuer à la création d'espaces de soins de santé plus inclusifs pour tous.