

Dans cette édition...

Quelques astuces

Félicitations

On déménage

Bienvenue

Bienvenue au bulletin électronique de l'Association canadienne des patients atteints de psoriasis (ACPP), une organisation de ressource pour les patients atteints de psoriasis et leurs familles en offrant soutien et éducation. Ce bulletin rassemble le meilleur des nouvelles du psoriasis, des résultats de recherche et information qui peut vraiment faire une différence dans la façon dont vous vivez votre vie. Consultez [notre site Web](#), [visitez-nous sur Facebook](#) et n'oubliez pas de vous [inscrire à notre bulletin électronique](#).



Faites face à la maladie

Un patient bien informé est en contrôle. Que vous soyez atteint de psoriasis, le parent d'un enfant atteint ou le fournisseur de soins d'une personne qui a la maladie, il est important de prendre une part active dans votre cheminement avec le psoriasis.



Il y a 50 ans, si vous alliez voir votre médecin avec une éruption cutanée ou des douleurs articulaires, le docteur décidait simplement du médicament à prescrire, des tests supplémentaires à faire ou de ne pas intervenir. Ces temps-ci, une visite chez le médecin, particulièrement avec un dermatologiste, est très précieuse. Vous devez vous assurer que vous avez tous les renseignements pour prendre une décision informée en ce qui a trait à votre plan de traitement. Vous n'avez généralement pas le temps d'entretenir une relation à long terme avec votre dermatologiste, il est donc important de bien connaître votre condition et les options de traitements qui vous sont offertes.

Il y a un changement dans les soins de santé et les patients sont encouragés à être partie prenante au sein de l'équipe de soins! Plusieurs fournisseurs de soins de santé encouragent maintenant les patients à devenir partenaires à part entière dans leurs soins. La recherche a démontré que des patients atteints de maladies chroniques qui sont engagés sont plus enclins à suivre leur plan de traitement, faire le suivi de leur santé et poser des questions à leur fournisseur de soins de santé.

Alors, comment pouvez-vous devenir un patient engagé? Vous pouvez faire plusieurs choses pour prendre une part active dans vos soins de santé :

1. Éduquez-vous : Posez des questions, faites de la recherche sur internet, joignez-vous à d'autres qui doivent faire face aux mêmes défis que vous en ce qui a trait à leur santé que. Visitez notre page Facebook (lien) : une communauté active et in-

formée pour les Canadiens qui vivent avec cette maladie qu'est le psoriasis. Assurez-vous de connaître quelles sont toutes les options de traitement et demandez à votre médecin comment celles-ci s'ajustent à votre plan de soins. Contactez-nous si vous avez besoin d'aide pour démarrer vos recherches.

2. Préparez-vous : le temps disponible avec votre médecin est limité, alors assurez-vous que vous êtes prêt lorsque vous arrivez à votre rendez-vous. Ayez toutes vos questions par écrit pour ainsi ne pas en oublier. Prenez note des informations concernant votre santé, vous pourrez donner ces renseignements à votre médecin sans seulement avoir à vous fier à votre mémoire.
3. Construisez une équipe de soutien forte : il y a probablement plusieurs périodes où vous ne pouvez prendre soin de vous-même facilement. Assurez-vous d'avoir en place un bon système de soutien qui connaît votre traitement et qui peut intervenir en votre nom quand vous ne le pouvez pas. Lors de vos rendez-vous, ayez quelqu'un avec vous qui peut prendre des notes et s'assurer que rien n'est manqué.
4. Intervenez : si vous ne comprenez pas quelque chose, demandez à votre médecin qu'il l'explique dans un langage plus simple. Dites-le à votre médecin si vous n'êtes pas à l'aise avec ce qui est proposé ou si vous avez besoin de plus d'éclaircissement. Si vous avez des effets indésirables ou négatifs liés à votre traitement, assurez-vous de le mentionner à votre médecin.

En suivant ces suggestions, vous aurez les connaissances et la confiance nécessaire pour prendre en charge votre propre santé et votre bien-être, et prendre part activement dans votre traitement et vos soins.

Les organismes de patients, tels que l'ACPP, reconnaissent la nécessité d'éduquer et de soutenir les patients qui peuvent ne pas savoir où trouver les renseignements qu'ils recherchent. Contactez-nous lorsque vous commencez votre cheminement pour devenir un patient en contrôle!

À bas le mythe!

Mythe – Le psoriasis « n'est qu'une maladie de la peau ».

Fait – Le psoriasis est une maladie auto-immune qui n'atteint pas seulement la peau, mais peut aussi avoir un effet sur les articulations. Les risques sont plus élevés de développer, entre autres, du rhumatisme psoriasique, des maladies cardiaques, de l'hypertension et de la dépression pour ceux atteints de psoriasis. Assurez-vous de consulter votre médecin régulièrement pour veiller sur ces risques liés au psoriasis.

Quelques astuces



L'hiver peut être difficile pour les patients atteints de psoriasis, car l'air sec et froid, ainsi que le chauffage à l'intérieur, peuvent entraîner des poussées de psoriasis. Agissez et suivez des trucs utiles pour prévenir une poussée indésirable de psoriasis.

- Hydratez-vous bien.
- Évitez les douches chaudes, prenez plutôt les bains relaxants.

- Utilisez un humidificateur pour maintenir l'air intérieur moins sec.
- Portez plusieurs couches de vêtements et enlevez-en quelques-unes quand vous avez chaud — la transpiration peut aggraver votre psoriasis.
- Buvez beaucoup d'eau pour garder votre peau hydratée.
- Relaxe et essayez d'éviter le stress qui accompagne la saison des fêtes.

Félicitations à nos artistes

L'ACPP avait lancé un concours national d'art pour les jeunes pour souligner la Journée mondiale du psoriasis. Les jeunes canadiens ont été invités à soumettre des œuvres liées au thème de la Journée mondiale du psoriasis 2016 : éliminer les obstacles; lutter contre les préjugés, la stigmatisation et la discrimination; sensibiliser le public et offrir espoir et compréhension; obtenir l'accès à un diagnostic juste, aux traitements appropriés et améliorer sa qualité de vie. Nous avons été éblouis par le talent de tous les jeunes artistes qui ont soumis leur chef-d'œuvre.

Félicitations à SheeAhn qui a gagné dans la catégorie pour les élèves intermédiaires et Viraji qui a gagné dans la catégorie senior. Il est possible de voir les autres œuvres qui se sont mérité une mention honorable sur la page de notre site internet [La galerie d'art](#). Merci à tous ceux qui ont pris le temps de faire une œuvre et de la soumettre.



SheeAhn

Gagnante- Catégorie pour étudiant intermédiaire



Viraji

Gagnante - Catégorie pour étudiant senior

On déménage



L'Association canadienne des patients atteints de psoriasis déménage! Le 1er janvier, nous déménageons dans nos nouveaux bureaux. Voici notre nouvelle adresse :

15, cour Capella, bureau 109,
Ottawa (Ontario) K2E 7X1.

Comme auparavant, vous pouvez nous contacter par courriel ou par téléphone au 1 877 505-2772.

Joyeuses fêtes

Veillez prendre note que les bureaux de l'Association canadienne des patients atteints de psoriasis seront fermés pour le temps des fêtes du 24 décembre 2016 au 2 janvier 2017 inclusivement. Nous serons de retour le 3 janvier. Nous vous souhaitons, à vous et vos proches, un temps des fêtes joyeux et sécuritaire.



Petit avis

À cause de problèmes d'horaire, nous devons retarder notre projet de faire cinq nouvelles sessions d'information sur le psoriasis à travers le pays. Nous espérons pouvoir vous contacter bientôt avec les nouvelles dates.



L'Association canadienne des patients atteints de psoriasis remercie nos commanditaires pour leur soutien.



L'Association canadienne des patients atteints de psoriasis

15, cour Capella, bureau 109 • Ottawa • ON • K2E 71

www.canadianpsoriasis.ca • 877-505-2772 • info@canadianpsoriasis.ca