

1 Poser des questions sur des inquiétudes particulières

“Il y a probablement un certain nombre d'autres choses qui vous inquiètent à propos de cette maladie, mais qu'est-ce qui vous inquiète le plus?”

“Vous avez parlé d'une température élevée; est-ce que c'est ce qui vous préoccupe le plus pour le moment, ou y a-t-il autre chose?”

“Vous pouvez vite vous sentir très inquiet lorsque que vous vous sentez mal, et je veux juste m'assurer que je comprends parfaitement ce qui vous préoccupe le plus pour le moment.”

“Est-ce la toux qui vous inquiète le plus? Ou y a-t-il peut-être d'autres choses?”

2 Examiner le patient

EVITER		UTILISER
Bronchite	→	Toux
	→	Infection des voies respiratoires inférieures
	→	Syndrome viral
	→	Rhume
Toux de poitrine	→	Toux

3 Analyser les attentes

“Certaines personnes ont une idée précise de ce qu'ils attendent de moi quand ils viennent me voir. Y a-t-il quelque chose que vous attendez de moi dont je n'aurais pas encore parlé?”

“Comment puis-je vous être utile aujourd'hui?”

“C'est très important que je sache ce que vous pensez exactement, et je me demandais quelles étaient vos attentes par rapport aux antibiotiques?”

4 Discuter des symptômes

“Les expectorations sont une réaction normale lorsque vous avez les voies respiratoires enflammées. Elles aident à garder les poumons propres et montrent que votre corps vous aide à combattre l'infection.”

“Il arrivait souvent de penser qu'une expectoration verdâtre indiquait que l'infection était grave, mais sachez que ce n'est pas le cas et que la couleur des sécrétions n'indique rien du tout.”

“C'est assez courant de ressentir une douleur dans la poitrine en respirant ou en toussant. Cela est souvent dû au fait que la toux a créé une inflammation des voies respiratoires.”

5 Discuter de la durée des symptômes

“Une toux normale peut prendre environ 3 à 4 semaines pour disparaître complètement, mais on se sent souvent beaucoup mieux après 2 semaines. Certaines personnes ont une toux gênante pendant un peu plus longtemps, mais ce n'est rien de très inquiétant.”

“La toux peut durer bien plus longtemps que ce qu'ils pensent, parfois jusqu'à quatre semaines. C'est très courant puisque le corps a besoin de temps pour combattre l'infection.”

“Parfois une toux peut se dégrader jusqu'à 10 jours après son apparition et on peut se sentir malade, mais ensuite elle s'améliore petit à petit durant environ une semaine.”

6 Discuter des traitements sans antibiotiques

“Une toux normale peut durer trois ou quatre semaines, les chances qu'un antibiotique réduise votre toux d'un jour sont aussi élevées que celles de ressentir des effets secondaires dus aux antibiotiques la semaine d'après.”

“Les antibiotiques ne vous aident pas à aller mieux plus vite, même si vous avez souffert d'une toux pendant plusieurs semaines. Beaucoup de toux sont causées par des virus, et les antibiotiques ne sont pas efficaces contre les virus.”

“Prendre des antibiotiques réduit vos défenses naturelles face aux infections en tuant les 'bonnes' bactéries qui aident à contrôler les bactéries nuisibles.”

7 Discuter de l'autogestion des symptômes

“Votre système immunitaire est votre meilleure défense, et vous pouvez aider votre corps à combattre l'infection en entretenant une bonne hygiène de vie.”

“Une douleur dans la poitrine est normalement causée par l'inflammation. Prendre du Paracétamol peut soulager la douleur et réduire l'inflammation.”

“Certaines personnes trouvent que les sirops pour la toux sont efficaces pour calmer les symptômes. Vous pouvez aussi faire votre propre sirop pour la toux en mélangeant 2 portions de miel et 1 portion de citron.”

“Votre système immunitaire va naturellement nettoyer de lui-même les infections les plus communes. Vous pouvez gérer vos symptômes pour aider votre système immunitaire à combattre l'infection.”

8 Filet de sécurité

“Même si aucun guide ne peut être complet, la brochure pour les patients décrit les signes d'éventuelles maladies sévères pour lesquelles il faut chercher de l'aide immédiatement, ainsi que les symptômes qui devraient être évalués par leur docteur au plus tôt. Elle explique également quels types de personnes devraient chercher de l'aide pour leur toux plus rapidement que d'autres.”