

# LISTES TOP 5 DES MESURES INUTILES.

Prouvées par les spécialistes et reconnues scientifiquement.

## À quoi pourrait-on renoncer concrètement d'un point de vue médical?

Pour répondre à cette question, une vingtaine de sociétés de discipline médicale et d'organisations professionnelles ont déjà remis leur liste Top 5 à smarter medicine. Sur chaque liste figurent cinq mesures médicales, inutiles en général.

Vous trouverez toutes les listes Top 5 ici:



Informez-vous sur les mesures généralement inutiles.

Informez-vous  
maintenant  
[smartermedicine.ch](http://smartermedicine.ch)

smarter medicine s'engage pour une prise en charge optimale des patients et patientes, plutôt que maximale, selon la devise **MOINS, C'EST PARFOIS PLUS**. Dans cette optique, il est nécessaire que les différentes professions de la santé, les responsables politiques et les autorités, et surtout les patientes et les patients, s'impliquent dans le but d'aider ces derniers à choisir le traitement optimal.

**smartermedicine**

Choosing Wisely Switzerland



Contact: association faitière smarter medicine c/o Société Suisse de Médecine Interne Générale (SSMIG)  
Monbijoustrasse 43, Case postale  
3001 Berne

# MOINS, C'EST PARFOIS PLUS.

Contre les traitements médicaux excessifs ou inappropriés.



# QUI EST SMARTER MEDICINE?

smarter medicine est le représentant, en Suisse, du mouvement Choosing Wisely. L'association smarter medicine est soutenue par des sociétés de différentes spécialités médicales et des organisations professionnelles du domaine de la santé ainsi que par des organisations de patients et patientes, de consommateurs et consommatrices :



svbg fsas



## Nos objectifs

- ✦ Sensibiliser et développer les compétences des patients et patientes
- ✦ Ouvrir un débat public sur les traitements médicaux excessifs ou inappropriés
- ✦ Promouvoir en Suisse la recherche sur les traitements médicaux excessifs ou inappropriés
- ✦ Impliquer d'autres professions de la santé
- ✦ Intégrer les traitements médicaux excessifs ou inappropriés à la formation initiale/pré-graduée et continue/postgrade
- ✦ Inciter les sociétés de discipline médicale et les organisations professionnelles à établir des listes Top 5

# 5 QUESTIONS QU'IL FAUT ABORDER

Pour aborder les questions médicales sur un pied d'égalité



Préparez-vous toujours aux entretiens médicaux concernant votre santé et assurez-vous d'avoir obtenu une réponse à ces 5 questions.

## 1. Existe-t-il plusieurs traitements possibles?

Il existe presque toujours plusieurs possibilités de traitement ou thérapie. Abordez toutes les options. La discussion vous aidera à déterminer la voie la plus adaptée à vos besoins et qui vous convient le mieux.

## 2. Quels sont les avantages et les inconvénients?

Demandez quels sont les avantages ET les inconvénients du traitement recommandé. Plus vous en savez sur un traitement, mieux vous pourrez évaluer ce qui est important pour vous ou à quoi vous pouvez vous attendre. Ainsi, vous prendrez votre décision en connaissance de cause.

## 3. Quelle est la probabilité de survenance?

Non seulement les scénarios possibles sont importants, mais aussi leur probabilité de survenance. Demandez toutes les explications nécessaires et prenez le temps de réfléchir à ce qu'impliquent les opportunités et les risques, pour vous-même et dans votre vie en général.

## 4. Que se passera-t-il si je ne fais rien?

Parfois, on peut attendre. Et certaines douleurs disparaissent d'elles-mêmes ou ne sont pas soulagées par le traitement. Renseignez-vous sur les conséquences si vous décidez d'attendre.

## 5. Que puis-je faire à mon niveau?

La rapidité avec laquelle vous guérirez dépend aussi de vous. Demandez ce que vous pouvez faire à votre niveau pour influencer positivement votre santé. Même en cas de maladies chroniques, vous pouvez contribuer à ralentir, voire à empêcher la progression.