

Comment collaborer avec votre équipe soignante pour suivre votre plan



Si vous utilisez la prophylaxie pré-exposition (PrEP) ou si vous envisagez d'y recourir, vous faites un pas important pour protéger votre santé. La PrEP est plus efficace lorsqu'elle est adaptée à votre mode de vie.

Ce guide est là pour vous aider à :

- Collaborer avec votre équipe soignante
- Poser vos questions en toute confiance
- Construire un plan de PrEP que vous pourrez suivre dans la durée

Ici, il n'y a pas de jugement. Seulement du soutien.

La PrEP, c'est plus qu'une ordonnance

La PrEP est une méthode éprouvée pour prévenir le VIH. La PrEP ne se résume pas à la prise d'un médicament. Il s'agit d'avoir un plan qui vous convient.

Ce plan peut inclure :



Le choix d'une option de PrEP adaptée à votre routine



Des points réguliers avec votre équipe soignante



Des ajustements lorsque votre situation évolue

Le meilleur plan de PrEP est celui que vous pouvez suivre concrètement, au quotidien.

Votre équipe soignante est votre partenaire

Votre équipe soignante peut comprendre :

- Un médecin, un(e) infirmier(ère) en pratique avancée, ou un(e) assistant(e) médical(e)
- Un(e) infirmier(ère) ou un(e) coordinateur(trice) de soins, un pharmacien (parfois appelé « chemist » au Royaume-Uni), et parfois un gestionnaire de cas ou un travailleur social
- Dans de nombreuses régions, le terme « équipe » inclut aussi des agents de santé communautaires, du personnel de terrain, des pairs accompagnants, ainsi que le personnel de cliniques communautaires ou de cliniques d'organisations non gouvernementales (ONG).

Ils sont là pour :

- Répondre à vos questions
- Vous aider à choisir une option de PrEP
- Vous soutenir en cas de difficultés
- Adapter votre plan si nécessaire

Vous n'avez pas à gérer cela seul(e), et vous avez le droit de vous exprimer.

L'accès à la PrEP et le suivi peuvent varier selon votre lieu de résidence. Certaines personnes obtiennent la PrEP via une structure de soins primaires, une clinique de santé sexuelle, une pharmacie, un programme communautaire ou un service de téléconsultation. Si vous ne savez pas par où commencer, demandez conseil à votre équipe soignante ou à une clinique locale où la PrEP est disponible.



Comment engager la conversation

Vous ne savez pas quoi dire ? Vous pouvez essayer l'une de ces phrases :

- « Je voudrais parler de la prévention du VIH. »
- « La PrEP m'intéresse, mais j'ai des questions. »
- « Je crains d'avoir du mal à respecter un calendrier. Peut-on parler des options possibles ? »
- « Que dois-je faire si j'oublie une dose ou si je manque un rendez-vous ? »

Vous n'avez pas besoin de trouver "les mots parfaits". Commencez simplement là où vous en êtes.

Construire votre plan de PrEP

Un bon plan de PrEP se construit avec vous et votre équipe soignante.

Les éléments importants à prendre en compte comprennent :

- Votre routine quotidienne (travail, études ou déplacements)
- Vos préoccupations en matière de confidentialité
- Si les comprimés ou les injections vous semblent plus simples
- Le coût, l'assurance, la prise en charge, les difficultés d'accès, ou les programmes d'aide locaux
- D'éventuels autres problèmes de santé ou traitements

- Le stress, la santé mentale ou des changements de vie

Il est tout à fait possible de dire :

- « Cela risque d'être difficile pour moi. »
- « J'ai besoin de quelque chose de plus simple. »
- « Peut-on en reparler plus tard ? »

Ce n'est pas un échec. C'est une façon intelligente de s'organiser.

Rester observant(e) à la PrEP dans la vie réelle

Soyons honnêtes. Personne n'est parfait. Il peut arriver d'oublier une dose ou de manquer un rendez-vous.

Des stratégies utiles peuvent inclure :

- ☐ Associer la PrEP à une habitude quotidienne déjà en place
- ☐ Utiliser des rappels sur votre téléphone si cela vous convient
- ☐ Anticiper les voyages ou les semaines chargées
 - ☐ Si vous voyagez souvent ou vous vous déplacez entre villes ou pays, demandez comment anticiper les renouvellements et le suivi.
- ☐ Demander à votre équipe soignante quoi faire avant qu'un problème ne devienne source de stress
- ☐ Si la confidentialité est un enjeu, vous pouvez demander des horaires de rendez-vous plus discrets, un entretien en toute confidentialité ou, lorsque c'est possible, d'autres modalités de retrait.

Oublier une dose ne signifie pas que la PrEP a "échoué". Cela signifie simplement que votre plan mérite peut-être d'être ajusté.



Les visites de suivi et leur importance

Les visites de suivi font partie intégrante de l'utilisation de la PrEP. Elles permettent de vérifier que la PrEP vous convient toujours.

Lors de ces visites, votre équipe soignante peut :

- Réaliser un dépistage du VIH
- Rechercher d'autres infections sexuellement transmissibles
- Faire le point sur votre état de santé général
- Échanger avec vous sur la manière dont se passe la PrEP

Ces visites ne sont pas un "examen" que l'on réussit ou que l'on échoue. C'est l'occasion de faire le point et d'améliorer votre plan.

Si quelque chose ne fonctionne pas

Informez votre équipe soignante si vous :

- Avez des effets indésirables
- Avez du mal à gérer les horaires ou les rendez-vous
- Rencontrez des difficultés pour payer la PrEP
- Vivez des changements dans votre vie ou votre santé
- Hésitez à poursuivre



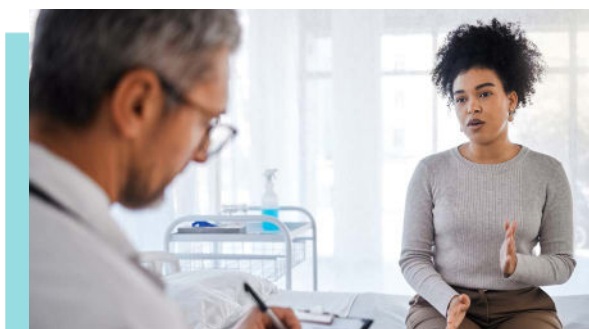
Les plans de PrEP peuvent être ajustés, interrompus ou repris, avec un accompagnement.

L'essentiel est de rester honnête et en lien avec votre équipe.

Vos droits en tant que patient

Vous avez le droit à :

- Des soins respectueux et sans jugement
- Des explications claires, avec des mots simples
- Poser des questions sur les différentes options de PrEP
- La protection de votre vie privée et la confidentialité
- Être impliqué(e) dans les décisions concernant votre santé



Si quelque chose ne vous semble pas approprié, vous avez le droit de le dire.

Questions à apporter lors de votre prochaine visite

Vous pouvez, par exemple, demander :

- « Quelle option de PrEP correspond le mieux à ma vie en ce moment ? »
- « Que dois-je faire si j'oublie une dose ou si je manque une visite ? »
- « À quelle fréquence dois-je faire des points de suivi ? »
- « Qui puis-je contacter si j'ai des questions plus tard ? »

Il n'y a pas de "mauvaises" questions. Il n'y a que des questions restées sans réponse.

Pour la suite

La PrEP est un outil puissant, mais vous êtes la personne la mieux placée pour connaître votre vie.

Travailler avec votre équipe soignante permet de rendre la prévention du VIH concrète, souple et durable.

Vous méritez un plan qui vous accompagne aujourd'hui et s'adapte avec vous demain.

Vous voulez en savoir plus ? Ces documents peuvent aussi vous être utiles : « Trouver l'option de PrEP qui vous convient » et « Envisagez-vous une PrEP à action prolongée ? »