

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale *Choosing Wisely Canada*. Cette campagne vise à encourager un dialogue entre le médecin et son patient afin de choisir les examens et les traitements les plus appropriés pour assurer des soins de qualité. La campagne *Choisir avec soin* reçoit le soutien de l'Association médicale du Québec, et les recommandations ci-dessous ont été établies par les associations nationales de médecins spécialistes.

Pour en savoir davantage et pour consulter tous les documents à l'intention des patients, visitez www.choisiravecsoin.org.
Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

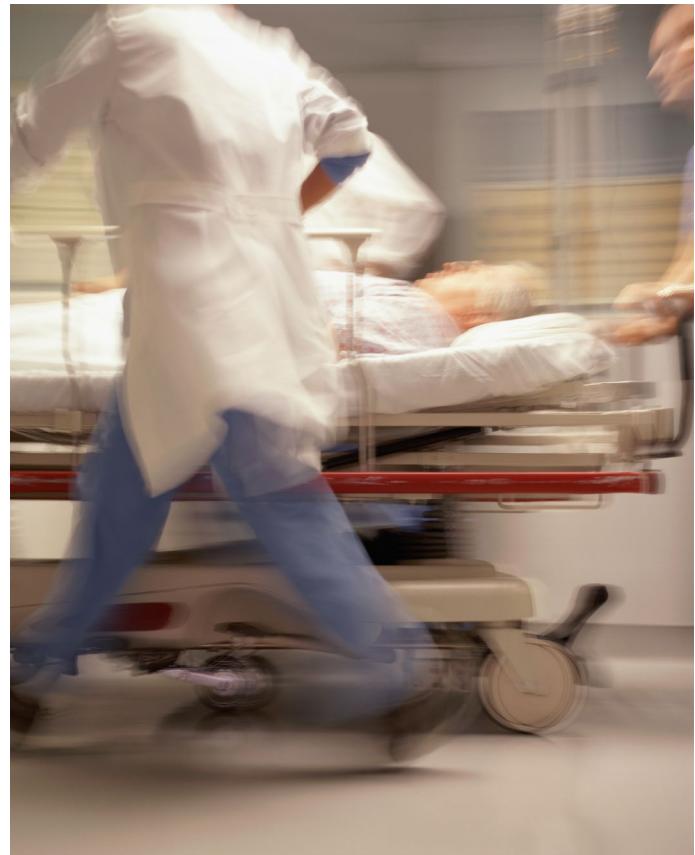
Évitez les traitements inutiles à l'urgence :

une discussion avec votre médecin peut vous aider à prendre la meilleure décision!

Lorsqu'on se rend à l'urgence, on veut parfois obtenir tous les tests et les traitements possibles. Toutefois, beaucoup d'experts croient qu'en discutant avec le médecin à l'urgence, il est possible de participer plus activement aux soins. Ceci pourrait permettre d'éviter des examens, des traitements et des interventions qui ne sont pas nécessaires ou pire, qui pourraient être nuisible.

L'Association canadienne des médecins d'urgence (ACMU) propose cinq examens et traitements qu'on devrait remettre en question :

1. les tomodensitométries (TDM ou scan) de la tête à la suite d'un traumatisme crânien mineur;
2. les radiographies du cou à la suite de blessures mineures au cou;
3. les radiographies du dos en raison d'une douleur du bas du dos;
4. les antibiotiques pour un abcès simple de la peau;
5. les antibiotiques pour une bronchite ou l'asthme.



1. Tomodensitométrie de la tête à la suite d'un traumatisme crânien mineur

Après un impact à la tête, on croit souvent qu'on doit passer une tomodensitométrie pour vérifier si on a subi des dommages graves au cerveau. La plupart du temps, vous n'avez pas besoin de tomodensitométrie. Voici pourquoi :

Les tomodensitométries sont rarement utiles pour les traumatismes crâniens mineurs.

Un médecin peut vous poser des questions et faire un examen physique pour savoir si vous avez besoin d'une tomodensitométrie de la tête. Si le type d'impact à la tête n'est pas sévère et que votre examen est normal, vous n'avez pas besoin de la tomodensitométrie parce qu'elle ne révélera pas de problème grave. Vous pouvez donc éviter un examen inutile et réduire votre exposition à la radiation nuisible.

Les tomodensitométries comportent des risques.

La tomodensitométrie utilise des rayons X pour obtenir une image du cerveau. Les rayons X sont une forme de radiation, ce qui peut augmenter le risque de cancer. Les enfants, et en particulier les bébés, ont des risques accrus parce que leur cerveau n'a pas terminé son développement.

Cas où une tomodensitométrie pourrait être nécessaire pour une blessure légère à la tête.

La tomodensitométrie de la tête peut être nécessaire pour certains types de blessure ou en présence de certains types de résultats cliniques. Votre médecin est formé pour rechercher les signes ou symptômes dangereux qui justifient la tomodensitométrie.

2. Radiographie du cou à la suite de blessures mineures au cou

Beaucoup de personnes ont mal au cou après une chute, un accident de voiture ou une blessure sportive. Elles se présentent souvent à l'urgence et s'attendent de passer une radiographie.

Les radiographies du cou sont rarement utiles à la suite de blessures mineures.

Le médecin peut vous poser des questions et faire un examen physique pour décider si vous avez besoin d'une radiographie du cou. Si le type de blessure au cou n'est pas sévère et si votre examen physique est normal, vous n'avez pas besoin d'une radiographie des os du cou

parce qu'elle ne révélera pas de blessures graves. Vous pouvez donc éviter un examen inutile et réduire votre exposition à la radiation nuisible.

Les radiographies comportent des risques.

Les radiographies prolongent souvent l'immobilisation sur la planche dorsale utilisée pour le transport en ambulance après la blessure. Cela accroît la douleur et peut causer une dégradation de la peau. Les radiographies utilisent la radiation, ce qui peut augmenter le risque de cancer.

Cas où une radiographie pourrait être nécessaire pour une blessure au cou.

La radiographie après une blessure au cou peut être indiquée pour certains types de blessure ou en présence de certains résultats cliniques. Votre médecin est formé pour rechercher les signes ou symptômes dangereux qui justifient la radiographie.

3. Test d'imagerie du dos en raison d'une douleur au dos

Bien des personnes ont des douleurs du bas du dos. Parfois, la douleur est causée par le simple fait de se pencher. Dans d'autres cas, la cause est inconnue. Les gens se présentent souvent à l'urgence pour une douleur au bas du dos et s'attendent à ce que le médecin leur fasse un test d'imagerie (radiographie, tomodensitométrie [scan], imagerie par résonance magnétique [IRM], etc.).

Les tests d'imagerie sont rarement utiles.

Un médecin peut vous poser des questions et faire un examen physique pour voir si vous avez besoin d'une radiographie du dos. Si vous êtes jeune et en santé et que votre examen est normal, vous n'avez généralement pas besoin de test d'imagerie des os du dos parce que le test ne révélera pas de blessures graves. Vous pouvez donc éviter un examen inutile et réduire votre exposition à la radiation nuisible. Les antidouleurs sont souvent efficaces contre les douleurs du dos.

Les tests d'imagerie comportent des risques.

Les radiographies et les tomodensitométries utilisent la radiation, ce qui peut augmenter le risque de cancer.

Cas où une imagerie du dos pourrait être nécessaire pour les douleurs au dos.

Il existe des situations où il convient que le médecin demande des tests d'imagerie pour une douleur au dos. Votre médecin est formé pour rechercher les signes ou symptômes dangereux qui justifient les tests d'imagerie.

4. Antibiotiques pour des abcès simples de la peau

Les Canadiens se rendent souvent à l'urgence pour un abcès (aussi appelé « furoncle »). Un abcès est un amas de pus accumulé sous la surface de la peau et causé par une infection. Habituellement, le médecin gèle la peau, l'ouvre ou la coupe à la lancette et draine l'abcès.

Les antibiotiques n'aident habituellement pas l'abcès à guérir plus vite.

Le simple fait de drainer l'abcès suffit habituellement pour guérir l'infection. Dans la plupart des cas, le drainage de l'abcès est plus efficace que les antibiotiques pour guérir l'infection.

Les antibiotiques comportent des risques.

Quand on prend des antibiotiques inutilement, cela entraîne une « résistance » à cet antibiotique pour nous et notre entourage. Cela veut dire que les antibiotiques ne seront pas aussi efficaces quand vous en aurez besoin la prochaine fois. Les antibiotiques peuvent aussi causer des effets secondaires comme des réactions allergiques et la diarrhée. Dans certains cas, la diarrhée peut être très nuisible, en particulier pour les aînés et les personnes atteintes de maladies chroniques.

Cas où les antibiotiques pourraient être nécessaires pour traiter un abcès simple.

Dans certaines situations, le médecin pourrait décider qu'il est approprié pour vous de prendre des antibiotiques après que l'abcès a été drainé. Votre médecin est formé pour rechercher les signes ou symptômes qui justifient la prise d'antibiotiques.

5. Antibiotiques pour une bronchite ou l'asthme

Les gens se rendent souvent à l'urgence en raison d'une toux, d'une difficulté à respirer ou d'une respiration sifflante causées par des troubles comme une « bronchite » ou « l'asthme ».

Les antibiotiques sont rarement utiles pour une bronchite ou l'asthme.

La plupart des personnes qui présentent une bronchite ou de l'asthme n'ont pas d'infection bactérienne nécessitant des antibiotiques.

Les antibiotiques comportent des risques.

Quand on prend des antibiotiques inutilement, cela entraîne une « résistance » à cet antibiotique pour nous et notre entourage. Cela veut dire que les antibiotiques ne seront pas aussi efficaces quand vous en aurez besoin la prochaine fois. Les antibiotiques peuvent aussi causer des effets secondaires comme des réactions allergiques et la diarrhée. Dans certains cas, la diarrhée peut être très nuisible, en particulier pour les aînés et les personnes atteintes de maladies chroniques.

Cas où les antibiotiques pourraient être nécessaires pour une bronchite ou l'asthme.

Le médecin pourrait prescrire un traitement d'antibiotiques s'il croit que vous avez une infection bactérienne (p. ex. pneumonie) en plus d'une bronchite ou de l'asthme. Votre médecin est formé pour reconnaître quand il est nécessaire de prendre des antibiotiques.

Comment se préparer pour une visite à l'urgence

Quelques conseils avant de vous rendre à l'urgence :

- Demandez à quelqu'un de vous conduire. En cas d'urgence,appelez le 911 pour demander une ambulance. N'essayez pas de vous rendre par vous-même.
- Gardez les renseignements importants dans votre porte-monnaie.
- Gardez une liste de vos problèmes de santé et de tous vos médicaments.
- Ayez sur vous votre carte d'assurance maladie provinciale.
- Ayez sur vous le nom de votre médecin de famille. Si vous n'avez pas de médecin de famille, essayez d'en trouver un avant d'avoir besoin de vous rendre à l'urgence.
- Demandez à quelqu'un de vous accompagner à l'hôpital. Cette personne pourra vous aider à expliquer votre problème et à comprendre vos soins de suivi et à s'en souvenir.
- Si vous avez une maladie chronique ou continue, demandez à votre médecin de famille dans quelles situations vous devez vous rendre à l'urgence pour des problèmes associés à votre maladie.
- Si vous avez un problème médical ou chirurgical continu qui a été traité dans un hôpital,appelez d'abord le spécialiste qui vous a traité avant de vous rendre à l'urgence. Si vous avez besoin d'aller à l'urgence, allez à l'urgence de l'hôpital où vous avez été traité. Un autre hôpital pourrait ne pas avoir accès à l'information ou aux services dont vous avez besoin.
- Demeurez conscient du fait que plusieurs facteurs pourraient contribuer à la durée de votre attente à l'urgence.

