

# VOUS ET VOTRE MÉDECIN

---

Des clefs pour mieux communiquer



# Sommaire

---

## Questions-réponses

Chaque fois que je vois mon médecin, j'oublie la moitié des choses que je voulais lui dire. Comment faire? .....	4
Comment améliorer ma relation avec mon médecin? .....	5
Je ne comprends pas toujours les explications de mon médecin. Faut-il lui en parler? .....	6
Je viens d'apprendre une mauvaise nouvelle chez mon médecin et je ne sais plus très bien où j'en suis. Est-ce normal? .....	7
Je vois une multitude de spécialistes et me sens perdu. Qui peut m'éclairer? .....	8
Mon médecin me recommande de changer mes habitudes de vie. Comment me motiver? .....	9

## Fiches pratiques

Préparez-vous à la consultation .....	10
Utilisez un carnet de suivi .....	11
Évaluez votre relation avec votre médecin .....	12
Avez-vous besoin d'un interprète? .....	13

## Internet et les médias sociaux

Pour s'informer et échanger avec d'autres patients .....	14
--	----

<b>Ressources et structures de soutien</b> .....	18
--	----

# Introduction

---

Pour traverser l'épreuve de la maladie, vous êtes au moins deux : vous et votre médecin. Afin de mieux lutter ensemble, il est important que cette relation à double sens soit harmonieuse. Pour ce faire, elle doit être fondée sur la confiance, un dialogue permanent et une bonne communication.

Comment éviter les malentendus et les non-dit ? Comment faire pour que votre médecin réponde au mieux à vos attentes ? Où et comment obtenir une information de qualité ? Pourquoi est-il parfois si difficile d'accepter tel traitement ou intervention ? Comment vous sentir plus à l'aise dans la relation ?

## Devenez acteur de votre santé

En exprimant vos besoins et votre ressenti, mais aussi vos préférences, vous contribuez à la qualité de votre prise en charge. En comprenant ce qui vous arrive, vous jouez un rôle actif dans vos soins et traitements. Grâce à l'expérience de votre maladie et aux compétences acquises, vous pouvez être acteur de votre santé.

Les HUG promeuvent le partenariat avec le patient à chaque étape de sa prise en charge, dans tous les domaines de la médecine, mais aussi dans les activités telles que l'hôtellerie et la recherche.

## Des conseils pratiques

Cette brochure vous aide à rester, face aux soignants, un interlocuteur associé aux décisions qui vous concernent. Elle vous propose des conseils pour développer une relation de confiance avec eux et optimiser le temps de la consultation.



## LE SAVIEZ-VOUS

Vous êtes un patient ou un aidant et souhaitez contribuer à l'amélioration de la vie à l'hôpital ? Venez assister à des rencontres où vous pourrez partager votre point de vue sur des thèmes comme le confort patient, la relation médicale ou encore les prestations hospitalières et logistiques. Elles ont pour but de trouver des solutions adaptées aux besoins de tous.

Pour plus d'informations : [www.hug-ge.ch/patients-partenaires](http://www.hug-ge.ch/patients-partenaires)

# Optimiser la consultation

---

## « Chaque fois que je vois mon médecin, j'oublie la moitié des choses que je voulais lui dire. Comment faire? »

Les vingt ou trente minutes que dure une consultation semblent souvent trop courtes pour raconter tout ce qui s'est passé depuis la dernière consultation. Anticipez, prenez quelques minutes pour préparer votre visite chez le médecin et réfléchir à ce qui vous préoccupe.

- ▶ Préparez à l'avance les informations utiles à votre médecin (lire en p. 10). Faites une liste de questions ou de mots-clés. Même si vous ne la lisez pas, elle vous donnera de l'assurance pour poser des questions et demander des informations sur la prise du traitement, les effets secondaires, la durée de l'arrêt de travail, etc.
- ▶ Exprimez vos besoins, vous vous sentirez mieux. N'hésitez pas à dire à votre médecin si vous souhaitez passer plus de temps avec lui lors de la prochaine consultation et rappelez-le à la secrétaire afin qu'elle puisse en tenir compte pour le rendez-vous.
- ▶ Conservez avec vous un petit carnet de suivi (lire en p. 11) retraçant les étapes de votre maladie et ses traitements. En situation d'urgence ou lors d'une hospitalisation, ce carnet vous est très utile pour communiquer avec les différents soignants et permettre un meilleur suivi de votre prise en charge.



### LE SAVIEZ-VOUS

Les professionnels ont développé des brochures et des vidéos pour vous aider à mieux gérer votre hospitalisation ou votre maladie. Découvrez-les sur

➤ [www.hug-ge.ch](http://www.hug-ge.ch) et sur la web TV des HUG

➤ [www.dailymotion.com/hug](http://www.dailymotion.com/hug)

# Améliorer votre relation

---

## « Comment améliorer ma relation avec mon médecin ? »

Si vous ne vous sentez pas à l'aise face à votre médecin, il est important d'en parler avec lui. Dites-lui ce qui ne vous convient pas, ce que vous attendez de lui (besoin d'en savoir plus, d'être rassuré, etc.) et ce que vous ressentez (peur, angoisse, etc.). Avant de changer de médecin, cela vaut la peine de dissiper un malaise en axant le dialogue autour des émotions et des attentes de chacun.

- ▶ Prenez du temps pour analyser ce qui ne va pas dans la relation avec votre médecin (lire en p. 12). Face à la maladie qui vous frappe et dont il n'est pas responsable, vous êtes deux : vous et votre médecin, qui est là pour vous écouter et vous aider.
- ▶ Ne vous laissez pas intimider par votre médecin, son langage et son savoir. Exprimez vos peurs, vos espoirs, vos objections, vos questions. Autant d'éléments qui l'aident à adapter ses explications et à mieux vous comprendre.
- ▶ Ne jouez pas au « bon » patient ! Manifestez vos doutes et vos émotions. Dites ce que vous ressentez (colère, frustration, etc.) et ce que vous pensez. Cela désamorce un éventuel conflit, enrichit la relation et développe la confiance.
- ▶ Même affaibli, vous restez l'expert de votre corps. Personne mieux que vous ne peut parler de vos symptômes et de la façon dont vous vivez la maladie. Expliquez à votre médecin comment la maladie et les traitements affectent votre qualité de vie, dites-lui quelles sont vos croyances, vos craintes au sujet de la maladie. Votre vécu l'aide à améliorer votre prise en charge.

# Comprendre l'information

---



## INFO

Si le français vous pose un problème, dites-le à votre médecin. Il prévoit plus de temps et, le cas échéant, vous propose de recourir à un interprète (lire en p. 13).

### « Je ne comprends pas toujours les explications de mon médecin. Faut-il lui en parler? »

Le médecin a le souci et le devoir de vous informer de manière claire et compréhensible. Le but est de vous permettre, en toute connaissance de cause, de suivre ou de ne pas suivre un traitement ou une recommandation médicale. L'information qu'il vous transmet doit être actualisée. Elle doit aussi respecter vos besoins, qui peuvent varier d'une consultation à l'autre.

- ▶ Le médecin devrait se renseigner sur ce que vous savez déjà pour compléter votre information et prévoir du temps en conséquence. De votre côté, n'hésitez pas à exprimer vos besoins. Il y a des jours où vous n'avez pas envie d'en savoir plus, dites-le lui aussi.
- ▶ Résumez à votre médecin ce que vous avez compris et ce qui reste confus pour vous. N'hésitez pas à demander de nouvelles explications plus simples et, si nécessaire, un schéma. Ensuite, vous pouvez reformuler ses propos et lui demander si c'est bien ce qu'il a dit.
- ▶ Prenez contact avec une structure de soutien (lire en p. 18). Les associations ne remplacent pas le médecin. En revanche, elles sont un précieux relais d'information et une source de soutien psychologique importante. Grâce à leur expérience et aux contacts avec d'autres patients, les personnes qui travaillent dans ces structures connaissent autant les aspects généraux de la maladie que les réactions habituelles et le vécu des malades.
- ▶ Renseignez-vous aussi via l'Internet (lire en p. 14), en demandant à votre médecin de vous conseiller les sites les plus intéressants. Discutez avec lui du résultat de vos recherches afin qu'il adapte l'information trouvée à votre situation personnelle et qu'il la complète éventuellement.

# Prendre le temps de réfléchir

---

## « Je viens d'apprendre une mauvaise nouvelle chez mon médecin et je ne sais plus très bien où j'en suis. Est-ce normal? »

L'entrée en maladie ou la rechute représente un choc émotionnel important. Raison pour laquelle certaines personnes ressortent du cabinet du médecin l'esprit confus, ne se souvenant de rien ou presque... Intégrer, « digérer » l'annonce d'une maladie grave demande du temps ; prendre une décision pour le traitement aussi. Le médecin devrait le plus souvent dissocier l'annonce du diagnostic des informations sur la maladie et ses traitements.

- ▶ Après l'annonce du diagnostic, demandez une deuxième consultation. L'urgence véritable étant rare, osez prendre un nouveau rendez-vous avec votre médecin pour qu'il vous explique les différents aspects de la maladie et des traitements.
- ▶ A deux, on comprend souvent mieux. Si vous en ressentez le besoin, faites-vous accompagner aux consultations par votre conjoint, un parent ou un ami. Préparez également vos questions : cela vous aidera à garder le fil de votre pensée pendant l'entretien.
- ▶ Informez-vous sur les effets secondaires du traitement et les moyens de les atténuer auprès de votre médecin bien sûr, mais aussi des associations de patients (lire en p. 18).
- ▶ Lorsque le médecin vous communique le diagnostic et vous fait part du traitement envisagé, il devrait vous renseigner en détail et vous accorder un temps de réflexion. Vous êtes toujours libre de renoncer au traitement proposé. D'où l'importance d'être bien informé pour prendre votre décision en toute connaissance de cause.



### INFO

Avant d'accepter un traitement lourd ou une intervention chirurgicale, vous avez la possibilité de demander un deuxième avis auprès d'un autre médecin. Attention : cette démarche n'est pas toujours remboursée par l'assurance de base. Renseignez-vous auprès de votre caisse maladie.

# Garder ses repères

---

## « Je vois une multitude de spécialistes et me sens perdu. Qui peut m'éclairer? »

Les examens, traitements et autres contrôles vous font basculer dans un univers inconnu, avec de multiples intervenants. Leurs spécialités, leurs rôles, leur langage peuvent vous échapper. Qui plus est, à chaque nouveau rendez-vous, vous êtes amené à répéter les mêmes informations. Le sentiment d'être perdu est normal. Pour garder vos repères, il est important de conserver un lien étroit avec votre médecin traitant.

- ▶ Votre médecin de famille ou médecin traitant reste votre interlocuteur privilégié. C'est lui qui vous connaît le mieux et qui peut, si vous le souhaitez, contacter ses confrères pour contribuer à leur information. Il vous éclaire aussi tout au long de votre prise en charge, en vous renseignant sur la maladie, le rôle des différents intervenants et les traitements. N'hésitez pas à communiquer son nom aux autres médecins et à demander que les informations vous concernant lui soient transmises afin qu'il puisse ensuite vous les réexpliquer, si besoin.
- ▶ A l'hôpital, vous avez deux interlocuteurs privilégiés, désignés dès votre admission : un médecin en charge de votre traitement et une infirmière référente. Ils assurent le suivi de votre prise en charge et de votre information. Vous pouvez leur poser toutes vos questions.
- ▶ En vous offrant une écoute et en mettant à disposition de la documentation, les structures de soutien sont une source d'information précieuse (lire en p. 18).
- ▶ Enfin, des ouvrages spécifiques à votre maladie peuvent également vous être utiles (lire en p. 18).



# Trouver la motivation

---

## « Mon médecin me recommande de changer mes habitudes de vie. Comment me motiver? »

Arrêter de fumer, adopter un régime particulier, faire de l'exercice, prendre ses médicaments, etc. : il est souvent difficile de suivre, sur le long terme, ces recommandations malgré leur bien-fondé et l'insistance de votre médecin. Pour avoir envie d'agir, il faut être convaincu, s'en sentir capable et avoir du soutien. Dans la capacité à changer, la relation avec votre médecin joue un rôle important.

- ▶ Vérifiez avec lui que vous avez bien compris les enjeux de votre traitement et ses retentissements sur votre quotidien. Il peut chercher à savoir où vous en êtes et s'intéresser de près à votre histoire : avez-vous des proches pour vous aider ? Que représente pour vous votre maladie ? Quelles sont vos croyances à propos de celle-ci ? Le but est que vous soyez en confiance pour exprimer vos doutes et vos craintes, pour parler de vos succès et de vos échecs.
- ▶ Si vous en ressentez le besoin, discutez avec votre médecin de la possibilité de vous adresser à un autre professionnel de la santé (diététicienne, physiothérapeute, ergothérapeute, etc.) afin d'apprendre les nouveaux comportements qui font désormais partie de votre vie. Des groupes d'enseignement thérapeutique du patient (asthme, diabète, obésité) existent, renseignez-vous auprès de vos soignants.
- ▶ Fixez avec votre médecin des objectifs réalistes et notez vos progrès. Dites-lui les difficultés que vous rencontrez en lien avec votre traitement et les consignes qui l'accompagnent.
- ▶ Participez à des groupes d'entraide pour partager vos difficultés avec des personnes souffrant de la même maladie et puiser au sein du groupe motivation et réconfort (lire en p. 18).

### + INFO

Demandez-vous si ce que vous propose votre médecin respecte vos priorités et votre qualité de vie. Exprimez vos préférences, y compris si vous envisagez de recourir aux médecines complémentaires, pour qu'il en tienne compte.

# Fiches

## pratiques

---

### Préparez-vous à la consultation

Pour aider votre médecin à mieux vous soigner, il est utile de préparer certaines informations.

- ▶ Choisissez l'orientation que vous souhaitez donner à la consultation.
- ▶ Lors de problèmes importants, demandez plus de temps.
- ▶ Notez vos questions, vos craintes et abordez-les avec votre médecin.
- ▶ Avant de vous rendre au rendez-vous, posez-vous quelques questions afin d'être au clair pendant l'entretien. Exemples:
  - Quels changements y a-t-il eus depuis la dernière fois ?
  - Les médicaments sont-ils efficaces ?
  - Ressentez-vous des effets secondaires ?
  - Quel impact a la maladie sur votre quotidien ?
- ▶ Soyez précis. Plutôt que « je dors souvent mal », dites combien de temps vous mettez à vous endormir, évaluez la durée du sommeil. Plutôt que « j'ai mal », précisez la durée, l'intensité et la localisation de la douleur.
- ▶ Évaluez vos besoins en soutien matériel et/ou psychologique.
- ▶ S'il s'agit de la deuxième consultation après l'annonce d'une maladie grave, prenez le temps de lister ce que vous avez compris et ce qui vous échappe encore.
- ▶ Rappelez-vous les points les plus importants de votre dossier médical. Cela vous est utile lorsque vous êtes face à plusieurs intervenants qui vous posent les mêmes questions, ce qui est très fréquent lors d'une hospitalisation.

## Utilisez un carnet de suivi

Ce type de carnet regroupe les données concernant votre santé. Quelles informations doit-il contenir ?

- ▶ Vos coordonnées personnelles.
- ▶ Celles de votre médecin traitant et des principaux intervenants.
- ▶ La liste des médicaments que vous prenez.
- ▶ La liste des contre-indications médicamenteuses.
- ▶ Vos éventuelles allergies.
- ▶ Votre parcours médical (diagnostics, date des interventions, introduction des médicaments, etc.).
- ▶ Les observations des médecins.
- ▶ Vos remarques personnelles.

Vous avez la possibilité de créer votre propre carnet. L'imad propose le « carnet de santé » (ou « carnet vert ») des soins à domicile. Les infirmières qui interviennent à votre domicile vous procurent un carnet de suivi à utiliser vous-même.

La Ligue genevoise contre le rhumatisme propose également un carnet de suivi dans le cadre de la polyarthrite rhumatoïde. Il existe le même type de document pour le diabète et l'asthme (lire en p. 18).

## Évaluez votre relation avec votre médecin

Voici quelques critères pour évaluer le soin que votre médecin porte à sa relation avec vous.

- ▶ Au début de l'entretien, le médecin vous accueille et vous met à l'aise. Il se préoccupe de votre état et de votre confort.
- ▶ Le médecin vous explique ce qu'il compte faire et vous demande si vous êtes d'accord.
- ▶ Il s'intéresse à la répercussion de votre problème médical sur votre vie personnelle sociale et professionnelle.
- ▶ Il vous questionne sur vos attentes et vos croyances en rapport avec votre maladie.
- ▶ Il vous demande si vous avez d'autres préoccupations que celles pour lesquelles vous êtes venu consulter.
- ▶ Il est capable de reconnaître vos émotions (« je vois à quel point c'est difficile pour vous ») et de les légitimer (« c'est normal de réagir comme cela dans votre situation »).
- ▶ Il utilise un langage compréhensible.
- ▶ Il vérifie que vous avez compris les enjeux du traitement.
- ▶ Vers la fin de l'entretien, il résume ce qui a été dit, vous explique le plan pour la suite, vérifie que c'est O. K. pour vous et vous demande si vous n'avez pas d'autres questions.
- ▶ A la fin de la consultation, il sait vous rendre à votre vie de « non-patient » (par exemple : « Bonne semaine à la montagne ! »).

## Avez-vous besoin d'un interprète ?

Les différences de langue et de culture peuvent brouiller la communication. Les conseils suivants vous éviteront des malentendus.

- ▶ Utiliser les gestes pour s'exprimer est risqué, car un geste peut avoir une signification différente d'une culture à une autre.
- ▶ Dans l'urgence, il est toujours possible de demander l'aide d'un proche ou d'un collaborateur de l'hôpital. Mais cette solution devient rapidement délicate lorsqu'il s'agit de questions touchant à la sphère intime.
- ▶ Lorsque la situation le permet, il vaut toujours mieux recourir à un traducteur professionnel, seul capable de rendre compte du contexte socioculturel du patient.
- ▶ Le bon traducteur doit devenir interprète, c'est-à-dire une troisième personne qui s'intègre dans la relation. Le médecin continue à s'adresser à son patient pour ne pas rompre le dialogue.
- ▶ N'hésitez pas à demander l'assistance d'un interprète. Quelle que soit votre langue, l'équipe soignante peut faire appel à des personnes spécialement formées à l'entretien médical bilingue. Des professionnels de la langue des signes assurent par ailleurs une prise en charge de qualité entre les patients sourds et leur médecin.

# Internet et les médias sociaux pour s'informer et échanger

---

## Cherchez de l'information de qualité sur Internet

Internet représente la plus grande source d'informations médicales immédiatement disponibles. Cependant, sur Internet cohabitent le meilleur comme le pire.

Comment reconnaître un site web de qualité et développer une lecture critique des informations en ligne ?

## Informez-vous sur le ou les auteurs du site

Privilégiez les sources sérieuses et officielles telles que : universités, hôpitaux publics, offices ou départements fédéraux et cantonaux de santé publique, organisations internationales, associations professionnelles médicales, associations de patients.

Soyez curieux :

- ▶ Qui a créé le site ?
- ▶ Est-il possible d'obtenir de l'information sur l'auteur/l'éditeur du site ?
- ▶ L'auteur est-il indépendant ? Sans lien avec des entreprises commerciales ou pharmaceutiques ?
- ▶ Quelle est l'expertise et la reconnaissance de cet auteur dans le domaine ?

## Évaluez la qualité de l'information

Face à la multitude de sites existants, il est utile de connaître des adresses Internet ayant fait l'objet d'une validation scientifique (lire en p. 18).



## LE SAVIEZ-VOUS

Les informations disponibles sur Internet ne tiennent pas compte de vos caractéristiques personnelles (histoire médicale, âge, profil de risque, etc.). Discutez de vos recherches en partenariat avec votre médecin.

## + INFO

N'hésitez pas à consulter plusieurs sites pour comparer leurs résultats. Privilégiez les portails médicaux qui contiennent des informations validées.

Sites internet de référence :

- [www.hug-ge.ch](http://www.hug-ge.ch)
- [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch)
- [www.medicalinfo.ch](http://www.medicalinfo.ch)
- [www.hon.ch](http://www.hon.ch)

Demandez-vous :

- ▶ Quel est l'objectif du site (informer, vendre, etc.) ?
- ▶ Quelle est la date de publication ?
- ▶ Quelle est la fréquence de la mise à jour de l'information ?

### **Parlez de vos recherches avec votre médecin**

N'hésitez pas à apporter à votre médecin le fruit de vos recherches afin qu'il valide la fiabilité des informations recueillies.

Engagez le dialogue :

- ▶ Pouvez-vous me recommander un site fiable ?
- ▶ Que pensez-vous des résultats de cette étude ?

### **Partagez conseils, soutien et informations sur les médias sociaux**

Facebook, Twitter et YouTube sont des outils de communication largement utilisés dans le domaine de la santé. Vous pouvez commenter, poser une question ou réagir à un article. La participation active des utilisateurs qui se regroupent autour de communautés est caractéristique des médias sociaux.

### **Envie de communiquer avec d'autres patients ?**

Votre utilisation des médias sociaux dépend de votre objectif : chercher de l'information médicale, partager des conseils et du soutien, ou communiquer avec des patients qui ont le même problème médical que vous.

Consultez en priorité les médias sociaux de communautés de patients, de patients experts ou de soignants. Vous pouvez aussi utiliser ceux des hôpitaux, des universités ou des organismes publics.

## Sur Internet et les médias sociaux, respectez les bonnes pratiques

- ▶ Soyez prudent lorsque vous écrivez sur les médias sociaux et sur Internet et protégez-vous en utilisant les paramètres de confidentialité.

*Ma publication est-elle publique, privée ou réservée à un groupe particulier ?*

- ▶ Respectez vos contacts, faites preuve de considération à l'égard des opinions personnelles d'autrui.

*Est-ce que je risque de choquer ou de blesser quelqu'un en publiant telle image ou en exprimant telle opinion ?*

- ▶ Contribuez aux conversations de manière pertinente. Dialoguer sur Internet, c'est échanger avec des gens, mais aussi partager sa passion, son expertise.

*Mon commentaire peut-il être utile aux autres membres de la communauté ?*

- ▶ Respectez les règles en vigueur sur les médias sociaux en lisant la charte de publication.

*Mon message ne risque-t-il pas d'être interprété comme une annonce commerciale ?*

- ▶ N'utilisez pas Internet et les médias sociaux si vous cherchez un diagnostic ou pour l'automédication.

*Internet est un outil d'information, pas de diagnostic. N'hésitez pas à parler des résultats obtenus avec un professionnel de santé.*

### + INFO

Vous trouvez toutes les informations sur les médias sociaux des HUG sur le site :

➤ [www.hug-ge.ch/medias-sociaux](http://www.hug-ge.ch/medias-sociaux)





# Ressources

## et structures de soutien

---

Par structures de soutien, on entend aussi bien les petites associations travaillant avec des bénévoles, que des institutions dotées de moyens plus importants. Elles offrent une information générale sur la maladie - sans se substituer aux médecins -, ainsi qu'un soutien qui peut être pratique, matériel, psychologique ou encore social et juridique.



### INFO

Livres, ebooks, revues, portails santé : informez-vous à la bibliothèque de l'Université de Genève – site Uni CMU Centre médical universitaire Av. de Champel 9  
☎ 022 379 50 90  
➔ [www.unige.ch/biblio/sante](http://www.unige.ch/biblio/sante)

#### **Alliance SEP - Genève Région**

Pour les personnes atteintes de sclérose en plaques et leurs proches. Soutien / accompagnement, aide sociale / juridique.

☎ 022 736 23 02  
➔ [www.scleroseenplaques.ch](http://www.scleroseenplaques.ch)

#### **Association Alzheimer Suisse - section de Genève**

Soutien/accompagnement, soutien aux proches.

☎ 022 788 27 08  
➔ [www.alz-ge.ch](http://www.alz-ge.ch)

#### **Association genevoise des diabétiques**

Consultations diététiques sur rendez-vous. Groupes de parole, groupes d'activité.

☎ 022 329 17 77  
➔ [www.geneve-diabete.ch](http://www.geneve-diabete.ch)

#### **Association Savoir Patient**

Intégration de l'expertise et du savoir au service des patients atteints du cancer du sein et de la prostate.

☎ 022 379 49 76/78  
➔ [www.savoirpatient.ch](http://www.savoirpatient.ch)

#### **Croix-Rouge genevoise**

Secteur Santé et formation.

Groupes de parole pour personnes en deuil, en dépression, soutien aux proches de malades d'Alzheimer, etc.

☎ 022 304 04 04  
➔ [www.croix-rouge-ge.ch](http://www.croix-rouge-ge.ch)

#### **English Speaking Cancer Association**

Soutien / accompagnement. «Drop-in Centre» les mardi et jeudi, de 10h à 14h ou sur rendez-vous.

☎ 022 791 63 05  
Helpline: 079 531 55 11  
➔ [www.cancersupport.ch](http://www.cancersupport.ch)

#### **Fragile**

Soutien aux personnes atteintes d'un traumatisme crano-cérébral et à leurs proches.

Les lu, me et je, de 10h à 13h.  
☎ 078 683 25 43  
Helpline: 0800 256 256  
➔ [www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)

### **Groupe Sida Genève**

Soutien / accompagnement,  
groupes de parole, aide sociale /  
juridique, aide matérielle.  
Du lu au ve, de 9h à 12h  
et de 14h à 16h.

☎ 022 700 15 00  
Helpline : 0840 715 715  
(tous les jours de 9h à 16h)  
➔ [www.groupesida.ch](http://www.groupesida.ch)

### **Hospice général**

Réception  
Cours de Rive 12  
☎ 022 420 52 00  
➔ [www.hospicegeneral.ch](http://www.hospicegeneral.ch)

### **Ligue genevoise contre le cancer**

Soutien/accompagnement, aide  
matérielle, soutien aux proches.  
☎ 022 322 13 33  
➔ [www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)

Espace Médiane (rive gauche)  
Lu de 11h à 17h,  
Du ma au ve, de 11h à 19h.  
Rue Leschot 11

Espace Médiane (rive droite)  
Du lu au ve, de 12h à 16h.  
Rue des Grottes 20

### **Ligue genevoise contre le rhumatisme**

Pour les personnes - enfants  
et adultes - vivant avec une  
problématique ostéo-articulaire.  
Soutien / accompagnement,  
groupes de parole, aide  
sociale / juridique.  
☎ 022 718 35 55  
➔ [www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

### **Ligue pulmonaire genevoise**

Pour les personnes - malades  
et proches - confrontées  
aux affections des voies  
respiratoires. Soutien /  
accompagnement, groupes de  
parole, aide matérielle.  
Du lu au ve, de 8h30 à 12h et  
de 13h à 17h (sur rendez-vous).  
☎ 022 309 09 90  
➔ [www.lpge.ch](http://www.lpge.ch)

### **Parkinson Suisse**

Du lu au ve, de 13h30 à 17h.  
Bureau romand :  
☎ 021 729 99 20  
Parkinson Genève :  
☎ 022 789 19 57  
➔ [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)

### **Pro Infirmis Genève**

Pour les personnes  
confrontées à un handicap  
physique ou mental. Soutien /  
accompagnement, aide  
sociale / juridique / matérielle,  
soutien aux proches.  
Du lu au ve, de 9h à 12h et de  
14h à 17h sauf ma après-midi.  
☎ 022 737 08 08  
➔ [www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

### **Pro Mente Sana**

Pour les personnes atteintes de maladies psychiques et leurs proches. Aide sociale / juridique. Permanences téléphoniques les lu, ma et je, de 10h à 13h.

☎ 0840 0000 60

Conseil psychosocial:

☎ 0840 0000 62

Conseil juridique:

☎ 0840 0000 61

➤ [www.promentesana.org](http://www.promentesana.org)

### **Proscsa**

Pour les personnes touchées par un cancer de la prostate. et leurs proches. Soutien / accompagnement.

☎ Hotline: 022 322 13 13

➤ [www.proscsa.net](http://www.proscsa.net)

### **Pro Senectute**

Pour les «seniors» et leurs proches. Aide sociale / juridique / financière, soutien aux proches.

☎ 022 807 05 65

➤ [www.ge.pro-senectute.ch](http://www.ge.pro-senectute.ch)

### **Vivre comme avant**

Pour les femmes atteintes d'un cancer du sein. Soutien / accompagnement.

☎ Permanence: 078 613 98 34

☎ 079 210 80 92

➤ [www.vivre-comme-avant.ch](http://www.vivre-comme-avant.ch)

## **Autres références utiles**

### **Association pour la permanence de défense des patients et des assurés (APAS)**

Information et conseil sur les droits des patients, procédures juridiques, assurances.

Du lu au ve, de 10h à 12h30 et de 14h à 18h.

☎ 022 786 35 11

### **Bureau central d'aide sociale**

Permanence juridique sur l'assurance maladie, les indemnités perte de gain et l'assurance accidents.

Le ma, de 11h à 18h sans rdv.

Permanence tél. le ve.

☎ 022 310 20 55

### **Espace médiation des HUG**

Permanence à l'écoute des patients et de leurs proches  
Rue Alcide-Jentzer 17

☎ 022 372 22 28

### **Institution genevoise de maintien à domicile (imad)**

☎ 022 420 20 00

➤ [www.imad-ge.ch](http://www.imad-ge.ch)

### **Organisation suisse des patients**

Conseil aux patients et aux assurés dans le domaine médical.

Consultations téléphoniques les lu et me, le ve matin.

☎ 022 372 22 22

➤ [www.spo.ch](http://www.spo.ch)