

## **SENS –**

### ***Fiche de travail permettant de traiter les thématiques importantes liées aux maladies graves***

#### **À quoi sert cette fiche de travail?**

Cette fiche de travail a pour but de dresser une vue d'ensemble des différents problèmes, mais aussi des forces, dans les situations difficiles, pénibles, semblant presque désespérées. Elle sert à coordonner les planifications et ainsi à ne pas «sombrier» face à la multitude de tâches et de pressions. Tirer le meilleur d'une situation difficile et garder un certain contrôle, tel est l'objectif.

Il s'agit d'une fiche de travail. Elle peut et doit donc être traitée progressivement, de préférence avec la/le conjoint/e et la famille ou les amis si cela est souhaité et peut aider.

La subdivision en quatre domaines principaux – Symptom-Management / Gestion des symptômes, Entscheidungsfindung / Processus décisionnel, Netzwerk / Réseau et Support/Soutien –, qui donne naissance à l'acronyme SENS, découle des expériences de nombreuses personnes ayant connu ce genre de situation. Nous espérons que cette fiche de travail fera également sens pour vous.

N'hésitez pas à parler des différents points avec les professionnels qui vous suivent – médecins, infirmiers, psychologues, aumôniers, travailleurs sociaux – à tous ceux à qui vous faites confiance. Le document peut et doit également être utilisé en préparation des tables rondes, entretiens de planification au cours desquels vous-même, vos proches et les professionnels discutez de la question «et après?».

Adressez-vous également à nous – parlez-nous de vos souhaits. Nous nous considérons comme vos partenaires.

Équipe de soins palliatifs, Inselspital

**Symptommanagement / Gestion des symptômes**

Quels problèmes/questions/symptômes me préoccupent le plus actuellement ou pour l'avenir? Concernant lesquels des points suivants est-ce que je ressens de la peur?

Mais aussi: quelles expériences positives ai-je vécues face à ces questions/problèmes/défis/symptômes (= ressources)?

<u>Physiques</u>	<u>Psychiques</u>	<u>Spirituels</u>	<u>Socioculturels</u>
p. ex. douleur	p. ex. difficultés à réfléchir / troubles de la mémoire	p. ex. croyances/religion	p. ex. propre rôle (famille/travail)
Nausées/vomissements	Confusion	Questions existentielles	Traditions/rituels
Détresse respiratoire	Tristesse, colère	Espoir	Relations avec les autres
Fatigue, faiblesse	Peur	Souffrance	Relations avec les professionnels
Perte d'appétit	Dépression	Relation avec quelque chose de plus grand	Problèmes financiers
Problèmes digestifs	Troubles du sommeil	Autres:	Problèmes juridiques
Autres:	Modification de la perception du corps / honte		Autres:
	Sentiment de solitude		
	Autres:		

Mes principales ressources:

**Entscheidungsfindung / Processus décisionnel**

Jusqu'à présent, comment ai-je pris les décisions importantes de ma vie (seul, avec .....)? Ou me suis-je le plus souvent appuyé sur les conseils des autres ou les ai-je laissés décider?

Qu'est-ce qui est le plus important à mes yeux? Qu'est-ce que je voudrais absolument vivre/faire dans les prochains temps? Quels objectifs est-ce que je souhaite atteindre (avec les mesures médicales)?

Quelles questions en rapport avec ma maladie sont-elles encore sans réponse? Qu'est-ce que je souhaite encore savoir (et dans quelle mesure)?

S'agissant de la mort, qu'est-ce que je dois encore faire, qu'est-ce que je veux régler à l'avance dès maintenant (p. ex. dans le cadre des directives anticipées)? Qu'est-ce que je pense des mesures destinées à prolonger la vie, de la réanimation après un arrêt cardiaque, de ce qui sera fait de mon corps après ma mort (autopsie, don d'organes)? Ai-je des souhaits / un avis précis concernant ce qu'on devra faire de moi quand je ne serai plus dans la capacité de décider moi-même (y compris soins, rituels, obsèques)?

Y a-t-il des «affaires ou des choses inachevées» dont je veux absolument m'occuper ou que je veux absolument régler?

### Netzwerk/Réseau

Si mon état de santé ne s'améliore plus sensiblement: où aimerais-je être/rester? Quelle est la configuration des lieux (p. ex. escaliers, accès à la baignoire / aux toilettes)?

Qui pourra me soutenir / soutenir mes proches quand mes forces s'amoindriront? À quelles personnes de mon entourage (famille, amis) puis-je faire appel? Quels sont les professionnels (p. ex. service social, aumônerie, équipes mobiles, service d'aide et de soins à domicile, médecin traitant, bénévoles, etc.) à ma disposition?

En cas de complication / d'urgence, que puis-je/pouvons-nous faire («chaîne de sauvetage»)?

Quelles alternatives pour la suite du suivi (p. ex. établissement de soins) dois-je envisager et planifier concrètement dès aujourd'hui si je ne peux plus être pris en charge dans le lieu de mon choix (p. ex. à domicile)?

### Support/Soutien

Qui parmi mes proches les plus importants/chers a le plus besoin de soutien? Quels soutiens y a-t-il déjà? Professionnels? Famille/amis? Qui pourra aider mes proches après ma mort?

Ai-je besoin d'un soutien plus spécifique (p. ex. pour les questions financières)?

Autres questions/remarques: