

Liste de contrôle pour vos rendez-vous

Tirer le meilleur parti de vos rendez-vous : conseils et stratégies

Prendre en charge vos renseignements médicaux personnels fait partie intégrante de la gestion active de votre santé. Les conseils et stratégies ci-dessous peuvent vous aider à gérer vos rendez-vous avec des professionnel·les de la santé, à noter les informations importantes qui vous sont fournies et à vous assurer d'obtenir les renseignements dont vous avez besoin pour vos soins.

Les listes de contrôle suivantes peuvent vous aider à réfléchir à vos demandes et besoins, en prévision de vos rendez-vous avec des professionnel·les de la santé (mais il est possible qu'elles ne soient pas pertinentes dans tous les cas).

Comment tirer le meilleur parti de ma rencontre avec mon/ma professionnel·le de la santé :

- Si possible, conservez votre carte d'assurance-maladie et vos dossiers (dossiers de vaccination, documents importants, feuillets d'information sur les médicaments, etc.) et tenez-les à portée de main lors de votre rendez-vous ou après celui-ci, pour les transmettre facilement au besoin.
- Notez par écrit (à un endroit dont vous vous souviendrez) les questions auxquelles vous pensez entre vos rendez-vous. Il est facile d'oublier ce dont on voulait parler lorsqu'on est face à notre professionnel·le de la santé.
- Restez à l'affût de vos prochains rendez-vous grâce à une note dans votre portefeuille, dans votre téléphone, dans un calendrier en ligne, dans un agenda, etc.

Quels éléments sont utiles à partager lors de mon premier rendez-vous?

- Vos problèmes de santé actuels et leur traitement, si c'est le cas.
- Toute allergie à des médicaments ou à des aliments (certains vaccins ou médicaments peuvent contenir des traces d'allergènes).
- Les médicaments que vous prenez (y compris pour la contraception).
- Si vous avez été hospitalisé·e ou opéré·e (pour quelles raisons et à quel moment).
- Tout membre de la famille qui a eu/a des problèmes de santé majeurs.
- Toute consommation de tabac, d'alcool et/ou de drogues.
- Toute circonstance personnelle ou préférence pertinente à communiquer.

Que devrais-je préparer et apporter avec moi à mon rendez-vous?

- Un crayon et un carnet de notes (ou un morceau de papier) et/ou votre téléphone pour noter par écrit les informations importantes.
- Si vous en avez un, votre agenda et/ou votre téléphone pour noter la date de vos rendez-vous de suivi.
- Une liste de questions que vous aurez notées à l'avance. Rappelez-vous qu'il est correct de continuer de poser des questions jusqu'à ce que vous ayez tout compris. Il est correct de demander des réponses simples dans un langage clair.
- Une liste de vos attentes pour le rendez-vous et des façons de les communiquer.
- Si cela vous donne un plus grand sentiment de sécurité, d'aisance ou de contrôle, vous pouvez vous faire accompagner d'un membre de votre famille, d'un-e ami-e ou d'une personne de soutien lors de votre rendez-vous. Il ou elle pourra vous aider à prendre des notes, à poser des questions pour clarifier l'information et à vous rappeler ce que votre professionnel-le de la santé vous a dit.
- Si pertinent, apportez une liste des médicaments/suppléments/produits de santé naturels/hormones que vous prenez et de vos allergies (si vous en avez). Dans certains cas, un-e professionnel-le de la santé peut vous aider à comprendre les interactions entre vos médicaments ou suppléments.

Quels renseignements devrais-je demander ou surveiller lors de mon rendez-vous?

Pendant votre rendez-vous, vous pourriez vous sentir précipité-e, bouleversé-e, intimidé-e ou distrait-e. Voici une liste de choses à considérer, à écrire à l'avance et/ou à demander lors de votre rendez-vous pour vous aider à jouer un rôle actif dans vos décisions de soins de santé et pour tirer le meilleur parti du temps limité dont vous disposez.

Questions à se poser avant le rendez-vous :

- Quelles sont les questions ou préoccupations auxquelles je veux avoir réponse lors de mon rendez-vous?
- Est-ce que j'ai des symptômes? Si oui, depuis combien de temps? Est-ce que j'ai fait quelque chose pour les soulager? Est-ce que ça a fonctionné?
- Est-ce que j'ai vécu de récents changements dans ma vie ou dans ma routine?

Questions à poser à votre professionnel-le de la santé lors de votre rendez-vous :

- Quel est le diagnostic et quelles sont les prochaines étapes?
- Je ne comprends pas bien. Pouvez-vous m'expliquer ce que le diagnostic signifie?
- Dois-je prendre des médicaments? Quel est le nom du médicament?
- Quelles sont les choses à savoir pour prendre le médicament de manière sécuritaire et efficace?
- Quelles sont les choses à surveiller en prenant le médicament?
- Quels sont les détails à connaître au sujet du traitement, du suivi, de la chirurgie, etc.?
- Quels sont les risques et avantages de ce médicament, de ce traitement, de cette chirurgie, etc.?
- Dans combien de temps devrais-je commencer à voir les résultats du médicament, du traitement, de la chirurgie, etc.?
- Quel sera le délai de rétablissement de ma chirurgie?
- Y a-t-il des options de rechange à ce médicament, à ce traitement, à cette chirurgie, etc.?
- Ai-je besoin de tests de suivi? Quels sont-ils? Où puis-je les obtenir?
- Me dirigez-vous vers un autre endroit? Pourquoi?

Questions à poser à votre professionnel-le de la santé avant votre départ :

- Pourriez-vous m'indiquer ce que je dois faire après ce rendez-vous?
- Que puis-je faire à la maison pour prendre soin de moi?
- Avez-vous des dépliants, des sites Internet, des groupes ou d'autres sources d'information et/ou de soutien à me conseiller concernant ce diagnostic, ce test, ce médicament, etc.?
- Est-ce que j'ai bien compris? [Énumérez ce qu'on vous a dit de faire pour prendre soin de vous.]
- Je ne suis pas certain-e de comprendre. Pourriez-vous clarifier votre explication? Pourriez-vous m'écrire ces consignes?

Questions à poser à votre professionnel-le de la santé si vous avez des préoccupations concernant un traitement ou un test recommandé :

- Avez-vous d'autres documents d'information à me donner à lire?
- D'ici quand dois-je prendre une décision concernant ce test ou ce traitement?
- Que pourrait-il se produire si je retarde le traitement ou si je l'évite?
- Quels symptômes devrais-je surveiller?
- Avez-vous une forme de soutien à me conseiller pour m'aider à aller de l'avant avec ce traitement?
- Quand devrais-je vous téléphoner pour signaler certains symptômes?

Questions à vous poser avant un rendez-vous de suivi :

- Ai-je des symptômes nouveaux ou persistants? Quels sont-ils?
- Quelles sont les préoccupations dont je veux discuter lors de mon suivi?
- A-t-il été difficile de suivre le traitement ou de prendre les médicaments?

Questions à poser à votre professionnel-le de la santé lors d'un rendez-vous de suivi :

- Quelle est votre évaluation de mon état et du traitement?
- Est-ce qu'il y aura d'autres tests ou traitements? Quels sont-ils?
- Quels symptômes devrais-je surveiller? Quand devrais-je vous téléphoner pour les signaler?