



# C'est bon d'en parler



## Préparation du patient à la consultation

Qu'est-ce que vous aimeriez savoir à la fin de la consultation? Faites ici la liste des trois questions qui, pour vous, sont les plus importantes.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Est-ce qu'il y a quelque chose qui vous inquiète particulièrement à propos de votre problème (douleurs, symptômes, impressions) ?

---

---

---

---

---

---

---

Quel pouvoir de décision voulez-vous avoir en ce qui concerne les choix de traitement qui vous sont offerts? Numérotez les solutions suivantes par ordre de préférence.

- A. \_\_\_\_ Je préfère prendre moi-même la décision en ce qui concerne le traitement que je dois subir.
- B. \_\_\_\_ Je préfère prendre la décision finale en ce qui concerne le traitement après avoir sérieusement étudié l'opinion de mon médecin.
- C. \_\_\_\_ Je préfère que mon médecin et moi-même partageons la responsabilité en ce qui concerne le traitement qui me convient le mieux.
- D. \_\_\_\_ Je préfère que mon médecin prenne la décision finale en ce qui concerne le traitement qui sera appliqué, mais après avoir sérieusement pris en considération mon opinion.
- E. \_\_\_\_ Je préfère laisser à mon médecin toutes les décisions concernant mon traitement.



Vous trouverez au verso des suggestions importantes sur la façon de profiter au maximum de votre visite..

# Comment obtenir le maximum d'une visite chez votre médecin

Parler à votre médecin de ce qui vous inquiète peut aider à vous mettre à l'aise, ce qui est important pour aller mieux. Mais quand vous vous sentez mal et que le temps presse, il est parfois difficile d'absorber des renseignements médicaux complexes, ou de penser à toutes les questions que vous voudriez poser. Voici qui peut aider à faciliter les choses pour vous et votre médecin.

## Avant la visite

1. Dressez une liste de vos symptômes, questions et inquiétudes, des médicaments que vous prenez, et de tout ce qui, dans l'histoire médicale de votre famille, peut se révéler important
2. Dressez une liste de vos symptômes, questions et inquiétudes, des médicaments que vous prenez, et de tout ce qui, dans l'histoire médicale de votre famille, peut se révéler important

## Dans le cabinet du médecin

3. Posez vos questions les plus importantes au début de la visite. Le médecin vous dira s'il peut y répondre sur le champ ou si cela nécessitera une seconde visite.
4. Prenez des notes afin de vous rappeler ce qui a été dit.
5. Donnez le plus d'information possible au médecin sur les symptômes physiques, ce que vous pensez et ce que vous ressentez, et sur tout ce qui peut affecter les décisions en ce qui concerne votre traitement, comme le stress à la maison ou au travail.
6. Quand vous ne comprenez pas les termes médicaux ou si vous voulez plus de renseignements, faites-le savoir. Si cela peut aider, demandez un croquis ou une illustration qui explique ce dont vous souffrez, le traitement ou les tests recommandés.
7. Répétez ce que, selon vous, le médecin a dit, et dans vos propres mots. Demandez des instructions par écrit.
8. Apprenez certains termes médicaux de base. Demandez à votre médecin une brochure avec un glossaire.

## Au retour à la maison :

9. Tenez votre journal. Inscrivez ce que vous avez appris, les médicaments qui vous ont été prescrits, vos réactions au traitement et toutes les questions qui peuvent surgir.

## Si vous sentez perdu(e), dites-le

10. Trop de questions ? Trop d'information? Confuse à propos du traitement ? Vous vous sentez pressé(e) de prendre une décision ? Ou vous ressentez de l'anxiété ou un trop plein d'émotion ? Faites-le savoir à votre médecin pour qu'ensemble vous puissiez corriger la chose. Et n'ayez jamais peur de demander une deuxième opinion.