

Le carnet de santé

Lorsque vous consultez un professionnel de la santé, la chose la plus importante est la qualité de la communication entre vous deux. Vous devez bien comprendre ce qu'il vous dit et il doit bien comprendre pourquoi vous le consultez. Pour être certain de ne rien oublier, la solution est de créer votre carnet de santé. Il aidera le professionnel à poser un bon diagnostic et à vous recommander un traitement approprié.

Écrivez votre histoire

1) Votre carnet de santé doit comprendre votre histoire médicale, avec les dates : maladies, hospitalisations, opérations, allergies.

2) Demandez à votre pharmacien de vous imprimer la liste à jour des médicaments que vous prenez sous ordonnance. Ajoutez-y les médicaments que vous prenez sans ordonnance (aspirine, antiacides, etc.), de même que les produits naturels, vitamines et suppléments alimentaires.

3) N'oubliez pas d'inscrire les vaccins que vous avez reçus et la date de la vaccination.

4) Notez les résultats connus de vos dernières analyses (prises de sang, analyses d'urine, etc.) et de vos radiographies récentes.

Sachez vous faire soigner : présentez votre carnet de santé chez le médecin et à l'hôpital!

Des questions sur la santé? Ne manquez pas les chroniques « Savoir mieux vivre », du lundi au vendredi à *Salut, Bonjour!* et au *TVA Réseau*, à 22 h ou consultez le site : www.msss.gouv.qc.ca