

Savoir  
**mieux vivre**

# À trois c'est mieux

Pour ne rien rater lors de votre prochain rendez-vous chez le médecin – et ne rien oublier – voici un truc : faites-vous accompagner.

Choisissez un parent ou un ami en qui vous avez confiance, quelqu'un qui a une bonne écoute, un esprit alerte et qui prend votre santé à cœur.

## Pour tout dire

Le rôle de votre accompagnateur ou de votre accompagnatrice est double : vous aider à comprendre ce que le médecin vous dit et s'assurer que le médecin vous comprenne bien.

Pendant la consultation, votre accompagnateur pourra poser des questions et prendre des notes pour vous. Il pourra aussi compléter l'information que vous donnez au médecin. À vous deux, vous aiderez le médecin à poser un bon diagnostic et à recommander un traitement approprié à votre situation.

## Pour ne rien oublier

Après la consultation, le jour même ou plusieurs jours plus tard, vous pourrez rappeler votre accompagnateur si des détails vous échappent au sujet de votre traitement.

**Pour tirer le maximum de votre rendez-vous : faites-vous accompagner!**

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](http://www.msss.gouv.qc.ca)