

Comment se préparer à son rendez-vous médical?

Avant votre rendez-vous

- ❑ *Planifiez votre rendez-vous* à l'avance en y réfléchissant et en notant vos pensées et vos préoccupations.
- ❑ *Classez vos préoccupations* par ordre d'importance — la majorité de vos préoccupations les plus importantes seront très probablement abordées par l'équipe soignante.
- ❑ Organisez vos questions *sous forme de liste* de façon à pouvoir les rayer au fur et à mesure.
- ❑ *Faites une liste de tous vos médicaments* (médicaments avec et sans ordonnance, vitamines, minéraux, onguents et traitements topiques, antidouleurs, remèdes à base de plantes et autres produits naturels). Incluez également les compléments alimentaires ainsi que les boissons protéinées.
 - ❑ N'oubliez pas de noter la posologie de chaque médicament. Si vous avez un doute, apportez vos médicaments le jour du rendez-vous. À noter que la plupart des pharmacies peuvent vous fournir la liste des médicaments en cours inscrits à votre dossier.
- ❑ *Faites une liste de vos antécédents médicaux*, y compris de toute autre condition médicale, allergie, allergie médicamenteuse et antécédents médicaux familiaux d'intérêt.
- ❑ *Rassemblez et apportez tous vos rapports médicaux*, radiographies, CD, rapports de mammographies.
- ❑ *Prévoyez un cartable* dans lequel vous réunirez et organiserez vos notes, vos rapports médicaux et les documents qui vous seront remis. Cela vous permettra de vous assurer que tout ce dont vous avez besoin pour vos rendez-vous médicaux se trouve en un seul et même endroit.
- ❑ *Apportez les coordonnées de votre médecin-référent* (nom, adresse, téléphone, fax et adresse courriel) ainsi que celles de votre pharmacie.
- ❑ *Avez-vous une assurance-médicaments?* Si oui, informez-en l'équipe soignante, qui pourra en tenir compte lors de la prescription de vos médicaments et suggérer d'autres options, le cas échéant. L'équipe soignante pourra également vous donner des échantillons et des bons de réduction pour les médicaments; n'hésitez pas à le leur demander.
- ❑ Vérifiez auprès du centre, *si vous pouvez venir accompagnée*. Si vous êtes deux au rendez-vous, ce sera plus facile de prendre des notes et de se rappeler des points

abordés. À cause de la pandémie, il se peut que vous ne puissiez pas aller accompagnée à votre rendez-vous; vous pouvez toutefois demander si, pendant votre rendez-vous, vous pourrez appeler quelqu'un qui y participera par téléphone ou visio-conférence.

- ❑ Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle et que personne ne peut vous accompagner à votre rendez-vous, demandez si vous pouvez bénéficier des *services d'un interprète*. Ces services devront être planifiés à l'avance, car cela peut prendre du temps de trouver un interprète. De plus, à cause de la pandémie, il se peut que votre interprète doive participer au rendez-vous à distance, par téléphone ou visio-conférence.
- ❑ *Arrivez tôt à votre rendez-vous*. Patienter 15 à 20 minutes vous permettra de vous relaxer. Cela vous permettra également de remplir les documents que l'on pourrait vous remettre. Notez toutefois que si vous arrivez à l'avance, il se peut que vous attendiez encore plus longtemps si votre médecin a du retard. Par conséquent, il vaut mieux appeler votre centre avant votre rendez-vous pour savoir à partir de quelle heure vous pouvez vous présenter à votre rendez-vous.

Pendant votre rendez-vous

- ❑ Demandez aux membres de l'équipe soignante s'ils acceptent que vous *enregistriez la discussion*.
- ❑ *Apportez un calepin et un stylo*, ou utilisez votre téléphone pour prendre des notes.
- ❑ *N'hésitez pas à poser des questions*. La plupart des médecins aiment quand les patients posent des questions.
- ❑ Demandez à l'équipe soignante s'ils ont des documents ou des brochures d'information à vous remettre, ou s'ils peuvent vous *recommander des ressources* en ligne.
- ❑ Certains centres requièrent que vous voyiez d'autres personnes, comme une infirmière, avant de voir le médecin. Profitez-en pour leur poser des questions. Le cas échéant, l'infirmière vous expliquera également le déroulement de votre rendez-vous avec le médecin.
- ❑ Lors du rendez-vous avec le médecin, demandez-lui de vous expliquer les *prochaines étapes*. Posez-lui des questions sur votre prochain rendez-vous, sur les médicaments prescrits et les éventuelles analyses de sang à faire.
- ❑ Soyez honnête et parlez de vos antécédents médicaux et de vos préoccupations sans vous sentir embarrassée ou avoir peur d'être jugée. Ces détails aideront l'équipe soignante à mieux vous prendre en charge.