

# Liste de contrôle pour les rendez-vous avec un professionnel de la santé

Lorsque vous avez rendez-vous avec votre professionnel de la santé (médecin ou infirmière praticienne), la meilleure chose que vous puissiez faire pour vous-même est de vous préparer à l'avance pour être votre propre défenseur.

Cette liste de contrôle explique comment vous préparer à votre rendez-vous et fournit des conseils sur la manière de défendre vos intérêts avec succès lors de votre rencontre avec votre professionnel de la santé.

## 1. Ce qu'il faut préparer avant votre rendez-vous :

- Préparez un résumé de vos symptômes et de vos antécédents médicaux pertinents. Ceci est particulièrement utile s'il s'agit de votre premier rendez-vous et que votre maladie dure depuis plusieurs années et présente de nombreux événements médicaux. Essayez d'utiliser une approche chronologique avec des grandes lignes. Les points clés comprennent :
  - quand le problème a commencé
  - les étapes majeures et les essais de traitement antérieurs et en cours (médicaments en vente libre, physiothérapie, acupuncture, exercice, etc.)
  - spécialistes que vous avez consultés et résultats des tests
  - votre situation actuelle : symptômes, impact sur le travail, le sommeil et l'humeur, etc.
- Pensez à utiliser un journal des céphalées pour suivre vos symptômes plusieurs semaines ou mois avant votre rendez-vous. Cela permet d'identifier tous les facteurs susceptibles d'avoir un impact positif ou négatif sur votre migraine. Consultez nos ressources pour les journaux des maux de tête : <https://migrainecanada.org/diaries/>
- Assurez-vous que votre liste de médicaments (sur ordonnance, en vente libre et suppléments naturels) est à jour et soulignez tout changement de posologie ou tout nouveau médicament. Incluez tous les effets secondaires que vous ressentez.

CONSEIL! Votre pharmacie peut vous fournir une liste de vos médicaments.



- Le cas échéant, énumérez les allergies ou sensibilités (notamment aux médicaments).
- Énumérez tous les problèmes et questions que vous souhaitez poser.
- Pour tout test médical, appelez à l'avance et confirmez si vous devez faire quelque chose pour vous préparer (par exemple jeûner, éviter la caféine, etc.) ou s'il y a des procédures spéciales.
- Pensez à demander à un membre de votre famille ou à un ami de vous joindre en tant que compagnon. Si vous êtes accompagné, partagez vos préoccupations et vos besoins de soutien, par exemple demandez-lui de prendre des notes lors du rendez-vous.

CONSEIL! Partagez votre liste de problèmes/questions avec votre compagnon afin qu'il puisse vous aider à suivre les réponses et vous rappeler toutes les questions que vous avez peut-être oublié de poser.

- Assurez-vous d'avoir la bonne adresse pour votre rendez-vous. Planifiez comment vous vous rendrez, en tenant compte de la circulation, du stationnement et des retards dans les zones peu familières.

CONSEIL! Assurez-vous d'être ouvert et honnête. Dites à votre professionnel de la santé tout ce qui peut être pertinent concernant votre maladie.

## 2. Après le rendez-vous :

- Passez en revue toutes les notes dont vous disposez pour vous assurer que tout ce qui est important a été saisi avec précision.
- Assurez-vous d'avoir une liste de choses à faire claire et effectuez toutes les actions de suivi : tests, nouveaux médicaments/doses, communications avec d'autres prestataires de soins.
- Planifiez votre prochain rendez-vous.

IMPORTANT! Si votre équipe de traitement compte plusieurs professionnels de la santé, assurez-vous d'avoir noté toutes les informations relatives à votre dernier rendez-vous, y compris les médicaments, la posologie et les résultats de tests récents.