

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.