



Conseils pour votre prochaine visite chez le médecin

Il est important de prendre soin de votre santé, tout comme de vous assurer de comprendre tout ce que le médecin vous dit. Voici quelques conseils pour tirer le maximum de votre visite chez le médecin.

Si vous ne comprenez pas du premier coup ce que le médecin vous dit, c'est correct de lui demander de l'expliquer autrement. Voici quelques questions pour vous aider :

1. Quel est mon problème de santé?

- Si la première explication est trop compliquée, vous pouvez demander :
« Pouvez-vous l'expliquer plus simplement? »

2. Ai-je besoin de passer d'autres tests?

- Si la réponse est « oui », vous pouvez demander :
 - Pourquoi le test est-il important?
 - Comment se déroule le test?
 - Où et quand dois-je passer le test?
 - Dois-je faire quelque chose avant le test?

Votre médecin est un membre important de votre équipe de soins de santé. Parlez-lui dès aujourd'hui pour prendre votre santé en main et vivre plus sainement.



3. Devrai-je prendre des médicaments?

- Comment les médicaments aideront-ils?
- Les médicaments ont-ils des risques ou des effets secondaires?
- Quelle quantité de médicaments dois-je prendre et quand?

4. Y a-t-il autre chose que je dois faire?

Votre médecin pourrait recommander des changements de mode de vie, comme arrêter de fumer ou manger plus sainement. Si vous pensez que les changements de mode de vie seront trop difficiles pour vous, il y a peut-être des ressources communautaires qui peuvent vous aider. Vous pouvez demander :

- Comment et où puis-je avoir de l'aide pour apporter ces changements de mode de vie?



Pour vous aider à vous souvenir de l'information importante fournie par votre médecin, vous pouvez faire ceci :

- Demandez à votre médecin d'écrire les renseignements les plus importants pour vous. Assurez-vous de comprendre l'information et de poser des questions pour que ce soit bien clair.
- Écrivez des instructions ou des rappels pour vous-même.
- Invitez un parent ou un ami à vous accompagner pour écouter et prendre des notes, surtout si votre problème de santé est grave et que vous pourriez avoir besoin de soutien.