

LISTE DE VÉRIFICATION POUR RENDEZ-VOUS MÉDICAL

QUELQUES SEMAINES AVANT

- ☐ Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de vous accompagner à votre rendez-vous.
CONSEIL Montrez-lui la présente liste de vérification.
- ☐ Au moins deux semaines avant votre rendez-vous, commencez à utiliser le **Journal des symptômes** pour faire le suivi de vos symptômes et déceler les facteurs qui pourraient contribuer à leur apparition.
- ☐ Commencez à dresser une liste des préoccupations et des questions que vous souhaitez soulever.

QUELQUES JOURS AVANT

- ☐ Si aucun diagnostic n'a été posé pour vos douleurs articulaires, remplissez la **Liste de vérification des symptômes** de douleur articulaire et apportez-la à votre rendez-vous.
- ☐ Dressez une liste de tous les médicaments (sur ordonnance et en vente libre) et de tous les suppléments et vitamines que vous prenez, y compris la fréquence à laquelle vous les prenez et les dates de début et de fin des prescriptions.
- ☐ Faites une liste de tous les traitements que vous suivez (p. ex., massothérapie, chiropractie, acupuncture, naturopathie).
- ☐ Faites une liste de toutes vos allergies ou intolérances, surtout celles aux médicaments.
- ☐ Notez toute autre préoccupation relative à vos traitements et à vos médicaments.
- ☐ Réunissez tous vos résultats de tests, vos antécédents médicaux, votre référence ou demande pour ce rendez-vous et tout autre renseignement qu'on vous a demandé d'apporter au rendez-vous.
- ☐ Si vous devez subir des tests médicaux, appelez au préalable pour savoir comment vous y préparer – jeûne, éviter la caféine, etc.

DATE :

RENDEZ-VOUS AVEC :

LA VEILLE

- ☐ Passez en revue votre liste de préoccupations et de questions pour vous assurer d'aborder les points les plus importants en premier.
- ☐ Si quelqu'un vous accompagne, faites-lui part de vos préoccupations et de ce qu'il ou elle peut faire pour vous soutenir (p. ex., prendre des notes pendant le rendez-vous).
CONSEIL Communiquez votre liste de préoccupations et de questions à votre accompagnateur pour qu'il puisse faire le suivi des réponses reçues et vous rappeler les éléments que vous auriez pu oublier.
- ☐ Relisez la présente liste de vérification et assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin pour votre rendez-vous.
- ☐ Assurez-vous d'avoir papier et crayon avec vous pour que vous ou votre accompagnateur puissiez prendre des notes. Avec la permission du professionnel de la santé, vous pourriez aussi apporter un enregistreur.

IMMÉDIATEMENT APRÈS LE RENDEZ-VOUS

- ☐ Relisez les notes prises pour vous assurer que tous les renseignements importants ont bien été notés, y compris les indications relatives aux traitements, nouveaux ou modifiés, les mesures de suivi, la date du prochain rendez-vous, etc.