



Faites équipe avec les professionnels de la santé

Discutons Santé vous encourage à jouer un rôle actif dans votre santé et à bien communiquer avec les professionnels de la santé de façon à avoir des rencontres plus efficaces... et plus satisfaisantes! PIVO est une approche simple et pratique qui vous aide à réfléchir à vos problèmes de santé, à vous préparer pour vos rendez-vous et à y participer activement.

P RÉPAREZ-VOUS pour vos rendez-vous

- Créez une fiche de préparation pour y réunir les sujets importants à discuter en consultant les étapes présentées au verso.
- Plus vous transmettez des renseignements clairs et complets au médecin, plus il pourra vous aider adéquatement.

I NFORMEZ-VOUS sur votre problème de santé

- N'hésitez pas à poser des questions et à demander des explications claires pour bien comprendre votre problème de santé et les différents traitements possibles.
- Vous pouvez demander de la documentation ou des suggestions de sources d'information complémentaires.

VÉRIFIEZ si vous avez bien compris

- Demandez au médecin de vous réexpliquer ce que vous n'avez pas compris.
- Redites dans vos mots ce que vous pensez avoir compris.
- À la fin de la rencontre, confirmez ce que vous avez à faire.

O SEZ PARLER de vos préoccupations

- Osez exprimer vos inquiétudes, vos préférences, vos valeurs et vos attentes par rapport à votre état de santé.
- N'hésitez pas à échanger en toute franchise sur le fait que vous ne suivez pas votre traitement comme prévu ou sur tout autre sujet délicat. Les professionnels de la santé sont là pour vous aider, non pas pour vous juger.

L'approche proposée par *Discutons Santé* peut vous être utile non seulement durant vos rendez-vous avec votre médecin, mais également durant toutes rencontres avec d'autres professionnels de la santé : infirmière, pharmacien, nutritionniste, psychologue, physiothérapeute et bien d'autres encore!

Découvrez des outils gratuits à **DiscutonsSante.ca**.



Des trucs simples et concrets



Un guide de préparation



Un carnet de santé

Une initiative de:



En collaboration avec:

Centre de santé et de services sociaux
de Laval

Avec le soutien de:



Comment préparer votre rendez-vous



Vous est-il déjà arrivé de sortir d'un rendez-vous et de réaliser que vous aviez oublié de poser une question importante ou d'aborder un point qui vous tracassait ? Pour éviter cette situation et mieux présenter l'information que votre médecin a besoin de connaître, prenez le temps de bien vous préparer avant la rencontre.

Pour vous aider, référez-vous aux **quatre étapes** suivantes, tirées du site Internet DiscutonsSante.ca. Elles vous aideront à créer votre fiche de préparation personnalisée.

1. Notez les renseignements concernant votre rendez-vous sur une feuille, dans un carnet ou sur votre tablette : la date, l'heure, l'endroit et le nom du médecin.

2. Faites une liste des divers sujets dont vous souhaitez discuter durant ce rendez-vous. Voici des exemples :

- › Suivi d'un problème de santé déjà connu
- › Malaise physique ou symptôme psychologique
- › Problème de sommeil, changement sur le plan de l'appétit, du poids ou dans les habitudes (tabac, alcool, drogues, etc.)
- › Difficulté à prendre vos médicaments ou à changer une habitude de vie comme il vous a été recommandé de le faire
- › Question particulière à poser ou formulaire à faire remplir

3. Numérotez les sujets par ordre d'importance : le numéro 1 doit correspondre au sujet qui vous semble le plus important.

4. Détaillez un peu chacun des sujets en écrivant des notes. Les questions suivantes peuvent vous aider à détailler ce qui est important quand il s'agit d'un malaise ou d'un symptôme :

- › Depuis quand l'avez-vous ?
- › Avez-vous une idée de ce qui en est la cause ?
- › Occasionne-t-il de la douleur ? Si oui,
 - où se situe-t-elle ?
 - de quel type de douleur s'agit-il ?
 - quelle est son intensité ? quand apparaît-elle ?
- › Est-il aggravé ou soulagé par certaines choses ?
- › Avez-vous consulté un autre médecin ou professionnel de la santé pour ce problème ?

À apporter avec vous

- **Votre fiche de préparation.** Après votre rendez-vous, ajoutez-y des notes sur ce qui a été discuté ainsi que sur les choses à faire. Elle vous servira d'aide-mémoire !
- **La liste de TOUS les médicaments** et autres produits que vous prenez pour votre santé, y compris la posologie.
- **Vos mesures** (ex. : glycémie, tension artérielle) **ou d'autres notes de suivi** pour mieux comprendre un problème de santé.



À discuter en premier !

Informez le médecin des divers sujets dont vous aimeriez discuter pour lui donner une idée de l'ensemble de vos besoins. **Vous choisirez ensemble** les points qu'il est réaliste de couvrir durant le temps prévu et le suivi à faire pour les autres.



Bon rendez-vous !