

# LISTE DE VÉRIFICATION POUR VOS RENDEZ-VOUS

Date:

Rendez-Vous avec:

## 1 SI C'EST VOTRE PREMIER RENDEZ-VOUS

- Assurez-vous d'avoir les résultats de tests pertinents, vos antécédents médicaux et le formulaire de requête médicale ou lettre de référence pour ce rendez-vous.
- Prenez le temps de noter quand vous avez commencé à avoir des symptômes, comment votre état a évolué et tous les symptômes que vous ressentez présentement, incluant votre niveau de douleur, de fatigue et tout problème de sommeil.
- Assurez-vous d'énumérer tous les professionnels de la santé que vous avez consultés et tous les traitements que vous avez essayés (physiothérapie, exercices, etc.)

**CONSEIL !** Soyez ouvert et honnête! Les médecins ne peuvent pas lire dans vos pensées.

## 2 PRÉPARATION AU RENDEZ-VOUS

- Demandez à un membre de votre famille ou un ami de vous accompagner à votre rendez-vous. À cause des contraintes dues à la covid-19, vérifiez d'abord avec la clinique ou le bureau du médecin.
- CONSEIL !** Montrez-lui cette liste de vérification.
- Quelques semaines avant le rendez-vous, utilisez un outil de suivi des symptômes ou un journal. Identifiez tous les facteurs pouvant les affecter positivement ou négativement. Assurez-vous d'inclure la façon dont ces symptômes vous affectent (problèmes de sommeil, de mobilité, d'anxiété, augmentation/diminution de la dépression, etc.).
- Commencez une liste avec toutes les questions et préoccupations que vous souhaitez adresser.
- Assurez-vous que votre liste de médicaments est à jour et soulignez tous changements de posologie et les nouveaux médicaments.

**CONSEIL !** Vous pouvez contacter votre pharmacie pour une liste de médicaments si nécessaire.

- Énumérez tous vos traitements (massage, chiropractie, acuponcture, naturopathie, etc.).
- Faites une liste de vos allergies ou intolérances (particulièrement aux médicaments).
- Notez toutes les préoccupations que vous avez concernant votre traitement et vos médicaments
- Lors de tests médicaux, appeler au préalable pour savoir comment vous y préparer – par exemple, jeûner, éviter la caféine, ou savoir s'il y a des procédures spéciales.

## 3 LA VEILLE

- Révisez votre liste de questions et de préoccupations afin de vous assurer d'aborder les items les plus importants d'abord.
- Si quelqu'un vous accompagne, faites-lui part de vos préoccupations et de vos besoins en matière de soutien, par exemple, prendre des notes pendant le rendez-vous.
- CONSEIL !** Montrez-eux votre liste de questions et préoccupations afin qu'il puisse vous aider à retenir les réponses et vous rapp
- Relisez cette liste de vérification et assurez-vous d'avoir tout ce qu'il faut apporter au rendez-vous.
- Assurez-vous d'avoir papier et crayons pour vous et votre accompagnateur afin de prendre des notes ou avec la permission, un appareil pour enregistrer la conversation.

## 4 IMMÉDIATEMENT APRÈS VOTRE RENDEZ-VOUS

- Relisez les notes prises pour vous assurer que toutes les informations importantes y sont correctement inscrites, notamment les nouveaux traitements ou les modifications, les actions de suivi, la date du prochain rendez-vous, etc.

### IMPORTANT!

Si vous avez plus d'un professionnel de la santé qui vous offre des soins, assurez-vous d'avoir par écrit toute l'information de votre dernière visite incluant les médicaments, leur posologie et les résultats des derniers examens.

ASSOCIATION  
CANADIENNE  
DE SPONDYLARTHRITE



SpArthrite.ca

Suivis Nous!



@Sparthritis