



Prise de notes après les rendez-vous

Qui ai-je consulté?

- Nom : _____
- Profession : _____
- Coordonnées : _____
- Nom du réceptionniste ou chef de bureau : _____
- Date du prochain rendez-vous? _____

Qu'ai-je appris?

- Diagnostic : de quelle maladie chronique suis-je atteint? _____
- Pronostic : à quelle évolution de ma maladie devrais-je m'attendre? Quels seront ses effets?

- Résultats des tests et étapes à suivre : _____

Changements apportés à la prise de médicaments

- Nouveau dose? _____
- Prise à une heure différente? _____
- Si je dois cesser de prendre un médicament, est-ce que j'arrête tout de suite? Est-ce que j'épuise ma provision actuelle? Est-ce que je diminue graduellement ma dose?

Astuces : Apportez une liste de tous vos médicaments et, pendant le rendez-vous, notez les changements. N'oubliez pas de demander une ordonnance au besoin et d'informer votre pharmacien de tout changement à votre médication.

Nouveau médicament

- Quand commencer? _____
- Comment est-il administré? (par voie orale, par injection, etc.) _____
- Combien de temps faut-il pour que le médicament fasse effet? _____
- Pendant combien de temps devrai-je le prendre? _____
- Dois-je être à l'affût d'interactions ou d'effets secondaires précis?

Orientation vers un autre professionnel de la santé

Demandez une copie du formulaire d'orientation. Si ce n'est pas possible, demandez :

- Le nom du professionnel de la santé : _____
- Ses coordonnées : _____
- Ses spécialisation : _____
- La raison de la référence : _____
- Si cette consultation sera couverte par le régime d'assurance du gouvernement : _____

Renvoi pour tests

Demandez une copie du formulaire d'orientation. Si ce n'est pas possible, demandez :

- le nom des tests : _____
- si le bureau du médecin se chargera de fixer le rendez-vous ou si vous devez vous en occuper : _____
- le numéro de bureau ou de laboratoire : _____
- la raison du test : _____
- la façon de connaître comment se préparer à ce test : _____
- à quel moment et de quelle façon vous serez informé des résultats : _____
- si le test sera couvert par le régime d'assurance du gouvernement : _____

Mesures recommandées que vous pouvez prendre

- Que puis-je faire ou quelles habitudes puis-je changer pour m'aider à prendre en charge mon arthrite?

- Pourquoi ce changement m'est-il recommandé? (P. ex., un changement à apporter à mon alimentation est-il conseillé pour m'aider à perdre du poids ou plutôt pour m'éviter des complications avec la prise de médicaments?)

- Où puis-je trouver de l'aide pour effectuer ce changement?

- Dois-je ouvrir l'œil pour trouver certaines choses en particulier (p. ex., cours de mise en forme adaptés aux personnes arthritiques)?

Rappelez

N'hésitez pas à appeler au bureau du membre de votre équipe soignante si :

- votre état empire
- vous avez d'autres questions à poser
- vous avez des problèmes avec votre médication
- vous avez des problèmes avec vos autres traitements
- vous n'avez pas reçu les résultats de votre test