



# 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