

## **L'importance de s'occuper de son traitement Devenir partenaire de votre médecin ou de votre infirmière praticienne**

Cette lettre a pour but de vous expliquer pourquoi nous vous demandons maintenant de vous concentrer sur 1 ou maximum 2 problèmes de santé lors de vos rendez-vous avec votre médecin ou infirmière praticienne. La première raison est que ces rendez-vous ne servent pas seulement à obtenir une prescription pour un médicament. Le traitement de votre ou de vos problèmes de santé implique plus que cela. Votre médecin ou infirmière praticienne doit d'abord vous poser des questions pour essayer de comprendre ce que vous vivez et ressentez qui vous amène à consulter. Ensuite, ils essaient de voir avec vous l'historique de ce ou ces problèmes de santé pour lesquels vous consultez. Pour pouvoir décider du traitement approprié, ils doivent établir un diagnostic. Ils ont alors besoin d'un temps pour faire l'examen physique requis pour les symptômes que vous décrivez et parfois, doivent demander des tests d'investigation pour confirmer ou préciser le diagnostic. Une fois le diagnostic établi, ils ont besoin de temps pour discuter avec vous du traitement proposé. Le but de cette discussion est de s'assurer de commencer un traitement avec lequel vous êtes d'accord.

Ainsi, afin de profiter au maximum du temps qui vous est alloué pour vos rendez-vous, nous vous suggérons de :

- 1) Bien préparer vos visites chez votre médecin ou infirmière praticienne
  - Faites la liste des problèmes de santé qui vous inquiètent et ensuite, mettez les problèmes en ordre de priorité pour vous en allant du plus urgent au moins urgent.
  - Identifiez le (1) problème (maximum 2) qui vous inquiète le plus ou qui vous empêche le plus actuellement de bien fonctionner dans votre vie de tous les jours. Au moment d'appeler au CSCE pour demander un rendez-vous, exprimez clairement le problème qui vous inquiète.
  - Observez attentivement les symptômes ou les signes qui vous inquiètent afin de pouvoir bien les décrire : ça se passe où et quand?, depuis combien de temps?, quand est-ce que l'intensité augmente ou baisse?, etc.
  - Préparer votre liste de questions ou de demandes.
  - Mettez à jour la liste des médicaments que vous prenez ou demandez à votre pharmacien s'il peut le faire pour vous.
  
- 2) Au moment de votre visite chez votre médecin ou infirmière praticienne
  - Ayez avec vous votre liste de problèmes de santé, votre liste de questions et votre liste de médicaments
  - Restez concentré sur le problème de santé (1) ou maximum 2 problèmes, pour lequel vous venez voir votre médecin ou votre infirmière praticienne et donnez toute l'information sur ce que vous vivez, sur votre mode de vie, vos habitudes, etc. permettant à votre médecin ou infirmière praticienne de bien vous comprendre.

Au verso, vous retrouverez un tableau à compléter pour vous aider à préparer votre prochaine visite. N'hésitez pas à vous en servir.

## Guide pour préparer votre visite chez votre médecin ou infirmière praticienne

Mon ou mes problèmes de santé (maximum 2) en quelques mots et en ordre de priorité;	
Les symptômes ou signes qui me font dire que ça ne va pas bien pour moi; C'est apparu comment? Quand? Dans quelles circonstances?	
Depuis combien de temps est-ce que ça dure?	
Fréquence : combien de fois par jour ou par semaine ou par mois, etc.	
Intensité : Quand est-ce que ça augmente? Quand est-ce que ça diminue?	
Les conséquences de mon problème de santé dans ma vie de tous les jours; pourquoi ça m'inquiète ? Ca m'empêche de fonctionner comment?	
Questions ou demandes pour mon médecin ou mon infirmière praticienne	

**\*\* N'oubliez pas de prévoir votre liste de médicaments à jour \*\***