



## Poser la question, c'est y répondre !

### Pendant votre rendez-vous

Préconiser la sécurité de vos soins de santé. Ayez tout en main pour prendre les bonnes décisions médicales en votre faveur.

Assurez-vous d'obtenir les meilleurs soins possibles en étant un membre actif de votre équipe soignante. Être un membre actif signifie que vous devez être préparé et prêt à poser des questions. Pour tirer le meilleur parti de votre visite, dites à l'infirmière ou à la personne à l'accueil que vous avez des questions à poser à votre médecin. Si votre médecin ne vous demande pas si vous avez des questions à lui poser, demandez-lui quel sera le meilleur moment pour lui en poser.

Profitez au maximum du temps que vous passez avec votre médecin et l'équipe soignante en posant les questions que vous avez préparées avant votre rendez-vous. Commencez par celles qui vous semblent les plus importantes.

### Bien comprendre les réponses et les prochaines étapes

Il est important de poser des questions, mais aussi d'écouter les réponses qu'on vous donne et de bien les comprendre. Prenez des notes. Ou demandez à quelqu'un de vous accompagner à votre rendez-vous pour vous aider à comprendre et à vous souvenir de ce qu'on vous a dit. Si vous n'avez pas compris ou que vous avez des doutes, demandez à votre médecin de vous réexpliquer sa réponse.

Il est primordial de comprendre le plan ou les prochaines étapes que votre médecin recommande. Posez des questions pour clarifier ce que le médecin vous demande de faire.

Les questions que vous allez poser dépendent de la situation : votre médecin vous a-t-il donné un diagnostic, remis une ordonnance ou vous a-t-il recommandé un traitement, un examen médical ou une chirurgie ?

Voici des exemples de questions que vous pouvez poser :

- Quel est mon diagnostic ?
- Quels sont les traitements possibles ? Quels sont les avantages de chacune des options ? Quels sont les effets secondaires ?
- Si je dois passer un examen médical, quel sera-t-il ? Pourquoi dois-je passer cet examen ? Que me révéleront les résultats ?
- Quel est le but recherché par le médicament que vous me prescrivez ? Comment dois-je le prendre ? Est-ce qu'il peut entraîner des effets secondaires ?
- Pourquoi doit-on m'opérer ? Existe-t-il d'autres moyens de traiter mon état ? Vous arrive-t-il souvent de procéder à cette chirurgie ?
- Est-ce que je dois changer mes habitudes quotidiennes ?

Demandez ce que vous devez faire ensuite. Demandez des instructions écrites, des brochures, des vidéos, des sites Web qui pourront vous aider à en apprendre davantage.

### Le saviez-vous ?

Les écoles de médecine apprennent à leurs étudiants comment s'adresser à leurs patients, parce qu'elles savent à quel point la communication médecin-patient est importante pour prodiguer de bons soins.



### Autres conseils pratiques

Les étapes suivantes vous aideront aussi pendant votre rendez-vous :

- Demandez à quelqu'un de vous accompagner à votre rendez-vous pour vous aider à mieux comprendre et à vous souvenir des réponses à vos questions.
- Créez un historique médical qui comprenne votre état de santé actuel et vos chirurgies ou maladies passées, ainsi que tous vos médicaments. Apportez-le à votre rendez-vous.
- Soyez au courant de l'historique médical de votre famille, tel que l'état de santé de vos parents.
- Apportez tous vos médicaments à votre rendez-vous.