



Aide-mémoire pour les patients

Devenez le défenseur de vos soins de santé. Dotez-vous de l'information et des outils qui vous aideront à poser les bonnes questions, à vous adresser aux bonnes personnes et à en apprendre le plus possible pour assurer votre sécurité et celle des membres de votre famille pendant que vous recevez des soins de santé.

Avant votre rendez-vous

- Demandez à quelqu'un de vous accompagner à votre rendez-vous pour vous aider à comprendre et à vous souvenir des réponses à vos questions.
 - Écrivez les questions que vous voulez poser lors de votre rendez-vous.
 - 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, que ce soit des médicaments sous ordonnance ou non (p.ex., aspirine, antiacides), des vitamines et des compléments alimentaires ou plantes médicinales.
- Si vous avez besoin d'un examen, demandez :
 - Comment procéderez-vous à cet examen ?
 - Quel effet aura-t-il sur moi ?
 - Qu'est-ce que je dois faire pour me préparer à cet examen ?
 - Comment vais-je obtenir les résultats ?
 - Si on vous prescrit un médicament, vous devez dire à votre médecin si vous êtes enceinte, si vous allaitez, si vous avez déjà constaté des effets indésirables à certains médicaments ou que vous prenez des vitamines ou des plantes médicinales.
 - Demandez ce que vous devez faire ensuite. Demandez des instructions écrites, des brochures, des vidéos, des sites Web.

Pendant votre visite

- Expliquez vos symptômes, votre historique médical et tout problème éprouvé avec les médicaments que vous avez pu prendre antérieurement.
 - Posez des questions pour être bien sûr de comprendre ce que vous dit votre médecin*.
 - Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir suivre les instructions de votre médecin, avisez-le.
 - Si votre médecin recommande un traitement, demandez-lui s'il existe d'autres options.
- Suivez toujours les instructions de votre médecin.
 - Si vous ne comprenez pas les instructions de votre médecin une fois chez vous, appelez-le.
 - Discutez avec votre prestataire de soins de santé ou votre pharmacien avant d'arrêter de prendre des médicaments prescrits par votre médecin.
 - Appelez votre médecin si vos symptômes s'aggravent ou si vous avez des problèmes à suivre les instructions.
 - Prenez des rendez-vous pour des examens médicaux ou pour voir un spécialiste, au besoin.
 - Appelez le bureau de votre médecin pour connaître les résultats de vos examens. Demandez ce que vous devez faire suite à ces résultats.



Mes questions pour ce rendez-vous

Pensez aux questions sur vos médicaments, examens médicaux et opérations passés, présents et futurs.

Quelles sont les trois questions les plus importantes que vous ne voulez pas oublier de poser lors de votre rendez-vous ?
Faites-en la liste ici :

1. Question: _____

2. Question: _____

3. Question: _____

*Le terme « médecin » désigne un individu qui vous aide à gérer vos soins de santé.

Ressources supplémentaires

The Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ), an agency within the U.S. Department of Health and Human Services, appuie la recherche qui aide les gens à prendre des décisions éclairées et à améliorer la qualité des soins de santé. L'AHRQ offre gratuitement les ressources suivantes pour vous aider à prendre des décisions au sujet de vos soins de santé :

Poser la question, c'est y répondre (*Questions Are the Answer*)

www.ahrq.gov/questions

- Ce site Web vous permet de préparer une liste de questions que vous pouvez apporter à vos rendez-vous médicaux et vous donne des conseils pour discuter avec votre médecin.

Patients et consommateurs

www.ahrq.gov/patients-consumers/

- Cette page donne accès aux consommateurs à de l'information sur le maintien de la santé, sur l'obtention de soins de qualité supérieure et plus encore.