



GUIDE DE DISCUSSION SE PRÉPARER À PARLER AVEC VOTRE MÉDECIN

<http://www.mes-reins.ch>

COMMENT UTILISER CE GUIDE DE DISCUSSION

Ce guide de discussion imprimable est destiné aux personnes présentant des symptômes, afin qu'elles puissent le remplir et le partager avec leur médecin. Il est conçu pour faciliter vos premiers rendez-vous et vous aider à obtenir des réponses.

Il comprend trois sections :



Préparation de vos rendez-vous

Notez toutes vos questions ou préoccupations pour pouvoir facilement les aborder lors de votre rendez-vous médical.



Suivi des symptômes

Suivez vos symptômes pour aider votre médecin à comprendre ce qui se passe.



Mes résultats d'analyses

Enregistrez vos résultats d'analyses pour dresser un tableau de votre état de santé général et voir dans quelle mesure votre corps fonctionne bien.

Vous avez la liberté d'imprimer autant de pages que nécessaire, selon votre parcours de santé personnel.

PRÉPARATION DES RENDEZ-VOUS

“Les rendez-vous médicaux peuvent être déroutants, stressants et même accablants, en particulier si vous présentez des symptômes sans en connaître la cause. Pour vous aider à tirer le meilleur parti de votre rendez-vous, il peut être utile de prendre le temps de réfléchir à la façon dont vos symptômes vous affectent et aux questions auxquelles vous aimeriez que votre médecin réponde. Ainsi, vous n’aurez pas à vous inquiéter d’essayer de vous souvenir de tout pendant votre rendez-vous.”

Voici quelques idées pour vous aider à commencer :

Questions à vous poser :

Questions à poser à votre médecin :



Vos symptômes

- Quels symptômes est-ce que je ressens ?
- Comment mes symptômes m’affectent-ils au quotidien ?
- Depuis combien de temps ai-je ces symptômes ?
- Mes symptômes ont-ils évolué au fil du temps ?

- Que pourraient signifier mes symptômes ?
- Que puis-je faire pour soulager ces symptômes ?
- Dois-je m’inquiéter de mes symptômes ?



Votre humeur

- Comment je me sens émotionnellement ?
- Mes symptômes affectent-ils ma santé mentale ?
- Suis-je inquiet(ète) que mes symptômes puissent être quelque chose de grave ?

- Quel soutien en santé mentale est disponible et comment puis-je y accéder ?



Vos médicaments

- Quels médicaments est-ce que je prends actuellement ?
- Ai-je des problèmes ou des questions concernant ces médicaments ?
- Est-ce que je prends d’autres médicaments ou compléments alimentaires qu’il pourrait être pertinent de mentionner à mon médecin ?

- Mes médicaments actuels pourraient-ils causer certains de mes symptômes ?
- Faut-il ajuster quelque chose dans mon programme de médicaments actuel ?



Prochaines étapes

- Qu’est-ce que je veux retirer de ce rendez-vous ?

- Quels examens ai-je besoin pour explorer mes symptômes ?
- À quoi ressemblent mes résultats d’analyses actuels ?
- Y a-t-il autre chose que je puisse faire pour améliorer ma situation de santé ?

SUIVI DES SYMPTÔMES

Il peut être difficile de se rappeler tous vos symptômes lors d'un rendez-vous médical, alors vous pourriez trouver utile de les enregistrer dans ce suivi des symptômes à la place. Vous pouvez remplir vos symptômes ainsi que leur fréquence et depuis combien de temps vous les ressentez.

À quelle fréquence avez-vous des symptômes ?

Symptôme	Quotidien	Hebdomadaire	Mensuel	Annuel	Jamais

Depuis combien de temps ressentez-vous des symptômes ?

Symptôme	0-4 semaines	1-3 mois	3-6 mois	6-12 mois	> 12 mois

