

PAC-CARD

CARTE ACTION ET COMMUNICATION POUR LE PATIENT
WWW.PAC-CARD.COM

Vous avez rendez-vous chez un spécialiste ou vous êtes admis dans un hôpital

Vous ressentez peut-être une certaine inquiétude, vous êtes mal à l'aise, désorienté, ou peut-être irrité. Vous appréhendez peut-être ce qui va se passer. C'est tout à fait normal. Il vaut mieux bien sûr rester calme pour pouvoir:

Garder les idées claires
Poser des questions
Savoir qu'on vous écoute

Cette carte peut vous y aider. Utilisez-la lors de tous vos entretiens avec un médecin ou un professionnel de la santé.

Expliquez au médecin ou au professionnel de santé que vous utilisez cette carte pour ne pas risquer d'oublier quelque chose.

Si vous comprenez ce qui va se passer et pourquoi, vous serez mieux en mesure d'agir pour votre santé et d'améliorer ainsi votre qualité de vie.



1. **Faites-vous accompagner**

- Autant que possible, demandez à **une personne qui vous connaît** de vous accompagner.
- **Présentez** cette personne, expliquez qu'elle est là pour écouter avec vous de manière objective et éventuellement poser des questions.

2. **Donnez des informations au médecin ou au professionnel de santé que vous voyez pour la première fois**

Ne vous dites pas qu'il ou elle connaît déjà:

- Votre **âge**, votre **profession**, le **contexte** dans lequel vous vivez.
- Vos **antécédents médicaux** récents, vos allergies et les traitements que vous suivez.

3. **Interrogez le médecin ou le professionnel de santé que vous voyez pour la première fois. (Consultez Google également)**

- **Depuis combien de temps** exercez-vous ici et quelle est votre fonction?
- Avez-vous accès à tous mes **dossiers médicaux**?
- Si je veux voir ces dossiers, comment dois-je m'y prendre **pour les consulter**?

4. **Ne décrivez que vos symptômes**

- Mettez-les par écrit avant la consultation.

5. **Abordez tous les points suivants durant l'entretien:**

- **Quel** est le problème?
- **Qu'est-ce que** l'on peut faire?
- **Qu'est-ce qu'il** faudrait faire?
- **Ce que** l'on vous propose a-t-il fait ses preuves (d'un point de vue scientifique)?
- **Quand** est-ce que cela va avoir lieu?
- **Qui** va le faire?
- **Qui** est ici responsable de moi et de mon traitement?
- **Qui** dois-je contacter en cas de problème ou si j'ai des questions à poser?
- **Qu'est-ce que** je peux ou dois faire actuellement?
- **Si** vous ne comprenez pas quelque chose, demandez à ce que l'on vous l'explique d'une autre façon, à l'aide d'un dessin par exemple.
- **Si** on vous recommande une intervention chirurgicale, demandez si l'hôpital la pratique régulièrement et renseignez-vous sur ses prestations.
- **Si** vous souhaitez avoir un second avis, demandez quelle est la procédure à suivre et la personne à contacter.

6. **Inscrivez les points les plus importants**

- **Lisez à haute voix ce que vous avez écrit** pour que le médecin ou le professionnel de santé puisse confirmer vos dires: « Ce que vous dites est... »
- **N'oubliez pas** de conserver ces notes pour éventuellement les consulter par la suite ou les mettre à jour.

7. **N'abrégez pas l'entretien et ne partez pas avant d'être certain d'avoir bien compris ce qui va se passer.**

