

# VOTRE SANTÉ ET VOUS

## Préparez votre rendez-vous médical en Colombie-Britannique



### Préparez votre rendez-vous médical en C.-B.

Avoir un rendez-vous avec un professionnel de santé est toujours un moment important. Et il est possible que votre expérience en Colombie-Britannique soit différente de ce que vous avez connu ailleurs.

Bien préparer votre rendez-vous médical vous permettra d'en retirer le maximum. C'est une bonne façon d'être acteur de votre santé.

### À savoir :

- En Colombie-Britannique, un rendez-vous médical est généralement limité à 15 minutes.
- C'est votre rendez-vous et vous devez y jouer un rôle actif en faisant équipe avec le professionnel de santé.
- L'équation à retenir :  
1 rendez-vous = 1 question de santé.
- Une bonne préparation de votre part vous bénéficiera autant qu'à votre médecin.



### La méthode PIVO au service de votre santé

PIVO\* est une approche simple et pratique qui vous aide à réfléchir à vos questions de santé, à vous préparer pour vos rendez-vous et à y participer activement.

#### **P**RÉPAREZ-VOUS pour votre rendez-vous

- ✓ Créez une fiche de préparation pour y réunir les sujets importants à discuter.
- ✓ Plus vous transmettez des renseignements clairs et complets au médecin, plus il pourra vous aider.

#### **I**NFORMEZ-VOUS sur votre question de santé

- ✓ N'hésitez pas à poser des questions et à demander des explications claires pour bien comprendre votre situation et les différents traitements possibles.
- ✓ Vous pouvez demander de la documentation ou des suggestions de sources d'information complémentaire.

#### **V**ÉRIFIEZ que vous avez bien compris

- ✓ Demandez au médecin de réexpliquer, si nécessaire.
- ✓ Redites avec vos mots ce que vous pensez avoir compris.
- ✓ A la fin de la visite, confirmez ce que vous avez à faire.

#### **O**SEZ PARLER de vos préoccupations

- ✓ Osez exprimer vos inquiétudes, vos préférences, vos valeurs par rapport à votre santé.
- ✓ Soyez transparents avec le professionnel de santé (suivi ou non du traitement, sujets délicats...) Ils sont là pour vous aider, pas pour vous juger.

\* Tiré de DiscutonsSante.ca, avec permission des auteurs.

# PRÉPAREZ VOTRE RENDEZ-VOUS MÉDICAL

## Préparez votre rendez-vous : faites une fiche !

En préparant les points que vous voulez aborder, vous allez pouvoir parler efficacement de votre santé. Cela aidera le professionnel de la santé à établir le bon diagnostic et à vous traiter correctement, selon vos besoins.

Si vous avez plusieurs points à traiter, discutez-en rapidement avec lui en début de consultation pour prioriser les points de santé que vous pensez importants d'aborder. D'autant plus qu'il se peut que certains points de santé soient en fait reliés.

## Cette fiche comprend :

- La raison de votre rendez-vous,
- Les symptômes observés (physiques, psychologiques, etc.),
- La fréquence des symptômes,
- Le suivi que vous avez pu déjà faire (glycémie, prise de votre tension artérielle etc.),
- Les traitements en cours (médicaments sous prescription, médecines douces, autres rendez-vous médicaux pris dernièrement pour le même problème etc.),
- Votre historique (antécédents médicaux familiaux, les interventions médicales et chirurgicales antérieures, etc.)

## Dernières étapes du rendez-vous

Assurez-vous d'avoir bien compris les informations données par le professionnel de santé ! N'hésitez pas à lui demander de répéter ou de préciser des informations, notamment :

- Le diagnostic et le pronostic,
- Les examens et procédures à venir,
- La médication proposée,
- Les autres types de traitement proposés (nutrition, exercice physique ou autres).

## Médecin de famille ou clinique ambulatoire ?

Si vous vous installez durablement en Colombie-Britannique, il est préférable de vous trouver un médecin de famille.

Sur le long terme, celui-ci aura un bon historique de votre état de santé et la communication entre vous en sera facilitée.

## Une préparation valable pour tous vos rendez-vous médicaux

Vous pouvez utiliser cette méthode durant vos rendez-vous avec votre médecin, mais aussi pour toutes rencontres avec d'autres professionnels de santé : infirmier, pharmacien, diététiste, psychologue, physiothérapeute ... et bien d'autres encore!

Vous pourrez trouver des professionnels de santé qui parlent français en visitant le site Résosanté Colombie-Britannique sur [www.resosante.ca](http://www.resosante.ca).

Adapté en français pour la Colombie-Britannique par les **Services Francophones, Régie Provinciale de la Santé**

604-312-9885  
1-800-331-1533 #4  
[français@phsa.ca](mailto:français@phsa.ca)  
[www.phsa.ca/français](http://www.phsa.ca/français)



Votre information en français sur le système de santé en C.-B.

Les Provincial Language Services tiennent à souligner le support financier provenant de l'Entente Canada – Colombie-Britannique en matière de langues officielles pour les services en français. Avril 2018.



Avec la permission du Dr. Donald Cegala, auteur du livret en anglais, ainsi que celle des créateurs de la version pour la Colombie-Britannique – le Dr. William Godolphin et le Dr. Angela Towle, du département Patient & Community Partnership for Education de l'Université de Colombie-Britannique (UBC).



**a place of mind**  
THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA