

COMMENT PARLER À VOTRE MÉDECIN



Il vous est sûrement déjà arrivé de sortir du bureau de votre médecin avec le sentiment de ne pas avoir pu lui communiquer toutes vos préoccupations. Ou encore, d'avoir l'impression que vous n'avez pas été bien compris(e). En effet, il est parfois difficile de s'exprimer clairement lorsqu'on éprouve de la douleur et qu'on dispose de peu de temps pour discuter avec son médecin.

Cette brochure vous propose des conseils qui vous aideront à mieux tirer profit de vos rendez-vous médicaux. En arrivant bien préparé(e) chez votre médecin, vous augmentez vos chances d'être satisfait(e) de votre rencontre.

Se préparer à un rendez-vous médical

Tout d'abord, organisez vos pensées avant de rencontrer votre médecin. Rédigez un plan qui vous servira d'aide-mémoire. Établissez une liste de vos questions et de vos préoccupations. Ensuite, précisez votre plan en choisissant les éléments qui sont les plus importants pour vous en ce moment. En procédant de cette façon, vous vous assurez de communiquer vos priorités même si vous ne pouvez pas tout dire, faute de temps.

Pendant la rencontre...

Dès le début de la rencontre avec votre médecin, posez vos principales questions et communiquez vos préoccupations. Convenez avec votre médecin des éléments à discuter. Exprimez-vous clairement et n'hésitez pas à prendre la parole rapidement. (Si vous attendez à la fin de la rencontre pour vous exprimer, il est probable qu'il soit trop tard et que le temps qui vous est alloué soit terminé.) Ensuite, n'hésitez pas à faire part à votre médecin de vos sentiments, par exemple si vous vous sentez fragile, vulnérable, coupable, triste, seul(e), etc. Exprimer ses craintes et ses sentiments n'est pas un signe de faiblesse. Si vous avez peur de ne plus être comme avant ou si vous craignez le jugement des autres, c'est le moment d'en discuter avec votre médecin.

Comment décrire votre douleur

Votre médecin sera plus à même de vous aider si vous lui décrivez précisément votre douleur. Préparez-vous en répondant à ces questions :

- Où est située votre douleur ?
- Comment a-t-elle débuté ?
- Depuis quand est-elle présente ?
- Est-elle continue (constante) ou intermittente (avec des périodes moins intenses) ?
- Qu'est-ce qui la déclenche, l'aggrave ou la soulage ?
- Comment décririez-vous la douleur que vous ressentez dans chacun des endroits où elle est présente ?

Battement, tiraillement, élancement, sensation de brûlure, douleur coupante, picotement, serrement, fourmillement, sensation de chocs électriques, pincement, douleur sourde, pesanteur, engourdissement, etc.

Ne minimisez pas vos douleurs de crainte d'être perçu(e) comme quelqu'un qui se plaint. Au contraire, plus vous préciserez votre douleur, plus votre médecin sera en mesure de trouver les traitements adéquats pour vous aider.

D'autre part, il est important de décrire les activités que vous pouvez généralement effectuer dans une journée « normale ». Cela indiquera à votre médecin lesquelles de vos activités quotidiennes vous êtes en mesure de faire.

Finalement, si la douleur nuit à votre sommeil, il est aussi très important d'en parler à votre médecin.

Voici quelques consignes en bref :

- En tout temps, ayez sous la main **la liste de tous vos médicaments**, qu'ils soient sous ordonnance ou non. Votre pharmacien peut vous remettre cette liste si vous en faites la demande. N'oubliez pas également de mentionner les produits naturels que vous consommez.
- Si vous avez reçu des **résultats d'examens** ou d'analyses qu'il pourrait être important de communiquer à votre médecin, apportez-les.
- Préparez une **liste des traitements** que vous avez essayés dans le passé pour soulager votre douleur et indiquez jusqu'à quel point ils ont été efficaces ; faites également mention des effets secondaires qu'ils ont pu causer.
- En règle générale, les patients oublient une grande partie de l'information que le médecin leur donne lors d'une visite médicale. Il semble que seulement 30% de l'information discutée lors d'un rendez-vous soit retenue par le patient. Si tel est votre cas, **prenez des notes sur les éléments importants** ou **invitez un proche à vous accompagner**.

- Pour confirmer les renseignements obtenus et vérifier votre compréhension, utilisez la « **reformulation** ». Cette méthode efficace consiste à répéter brièvement à votre médecin les éléments importants de votre visite. Par exemple : « *Si je comprends bien, ce médicament va m'aider à soulager ma douleur de telle ou telle façon* ».

- Avant de partir, assurez-vous d'avoir bien compris **les éléments importants à surveiller (ou les éléments nouveaux à retenir)**. N'hésitez surtout pas à poser des questions. Si vous recevez une nouvelle ordonnance, faites préciser par le médecin l'effet attendu du médicament, comment le prendre et quels sont ses effets secondaires. Votre pharmacien peut également vous aider dans cette démarche.

Il est probable que votre médecin vous propose différentes **options de traitement** pour la douleur : restez ouvert(e) à ses suggestions. Gardez en tête que la prise de médicaments ne représente généralement qu'une partie du traitement. La douleur nécessite souvent plus d'un mode de traitement et plusieurs essais avant de trouver la meilleure combinaison pour chaque individu.

Enfin, assurez-vous de bien connaître la **date de votre prochaine visite** médicale.

Vous et votre médecin voulez la même chose : votre bien-être.

Et cela est un travail d'équipe !