



Prêt pour votre rendez-vous chez le médecin **Liste de contrôle à remplir et emporter**

Les questions vous aident à penser aux points importants. La liste n'est pas exhaustive, car chaque personne est différente et chaque traitement individuel. Notez les informations qui vous semblent importantes et les questions que vous voulez poser au médecin.

Mes informations pour le médecin

Mon état de santé actuel (physique et psychique)



Quels sont les troubles pour lesquels je consulte aujourd'hui? Quand se font-ils sentir et comment?



Est-ce que j'ai arrêté de prendre des médicaments prescrits? Si oui, pourquoi? Est-ce que je prends d'autres médicaments ou compléments alimentaires?



Est-ce que quelque chose a changé dans ma vie quotidienne (mode de vie, alimentation, situation professionnelle ou privée)? Est-ce que j'ai un souci particulier?



Est-ce que j'ai recommencé à fumer ou arrêté de faire du sport?



Autres informations pour mon médecin



Mes questions au médecin

Je voudrais en savoir plus sur ma maladie (effet sur la qualité de vie et l'espérance de vie, évolution stable ou progressive, mesures particulières à prendre, etc.).



Je voudrais en savoir plus sur le traitement (médicaments, interventions, appareils implantés, alternatives éventuelles, etc.).



Que puis-je faire moi-même pour faire progresser la guérison (mode de vie sain)? Où trouver un groupe de maintenance cardio-vasculaire dans ma région?



Quelles sont les précautions à prendre en montagne ou lors de l'organisation de mes vacances?



J'ai un problème personnel (abattement, anxiété, problèmes de couple, harcèlement au travail, épuisement à cause de la prise en charge de proches, problèmes financiers, sexuels, etc.).



Il y a quelque chose que je n'ai pas bien compris lors de la dernière consultation ou je me suis senti incompris.



Autres questions à mon médecin



À apporter en consultation si vous les avez:

- Liste de médicaments (à jour)
- Carnet de contrôle de la tension artérielle
- Passeport anticoagulation (carte Quick/INR)
- Journal de contrôle cardiaque
- Carte de porteur de stimulateur cardiaque

Vous pouvez commander d'autres exemplaires de la liste de contrôle «Prêt pour votre rendez-vous chez le médecin» auprès de la Fondation Suisse de Cardiologie ou la télécharger à l'adresse www.swissheart.ch/publications



Fondation Suisse de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Conseils pour la consultation

Pour être le partenaire idéal de votre médecin lors de la consultation:

- Préparez-vous à la consultation, notez vos observations sur votre maladie et vos symptômes.
- Emportez votre liste de contrôle contenant les informations importantes et vos questions de manière à ce qu'un sujet capital ne vous revienne pas à l'esprit après être sorti.
- Parlez clairement et ne vous écartez pas du sujet.
- Dites la vérité, y compris si quelque chose vous pèse (pas seulement physiquement) ou vous fait peur.
- Posez des questions si vous n'avez pas compris quelque chose.
- Ayez le courage de poser des questions qui vous semblent gênantes.
- Si vous ne respectez pas le traitement convenu, ne voulez ou ne pouvez pas prendre les médicaments, dites-le à votre médecin. Si vous prenez d'autres produits que vous achetez vous-même, si vous suivez un traitement complémentaire (homéopathie, MTC, etc.), ou si vous avez recommencé à fumer, dites-le également à votre médecin.
- En cas de problèmes de communication, de malentendus ou de conflits, essayez d'en parler avec votre médecin.