

## Mieux préparer sa visite chez le médecin pour mieux prendre sa santé en main

*Mieux informés pour agir* est une campagne d'information conçue dans le but de mieux informer et d'appuyer les assurés du programme d'assurance du Groupement des chefs d'entreprise du Québec (GCEQ).

Ce troisième bulletin vous aidera à planifier votre visite chez le médecin afin qu'elle soit aussi profitable que possible : on ne rencontre pas son médecin si souvent, aussi mieux vaut s'y préparer avec soin!

Ce communiqué se veut votre aide-mémoire pour tirer pleinement parti de votre prochaine visite médicale. Il vous présente des trucs concrets que vous pouvez utiliser avant, pendant et après votre visite médicale.

BONNE LECTURE!

## Mieux informés pour agir

Une campagne d'information sur l'assurance médicaments

### AVANT DE ME RENDRE CHEZ LE MÉDECIN

Que ce soit pour une visite de routine ou pour un problème médical précis, préparez soigneusement votre prochaine visite médicale.

- ✓ Faites la liste des médicaments, vitamines, produits naturels ou homéopathiques que vous prenez actuellement.
- ✓ Notez vos antécédents familiaux et vos allergies.
- ✓ Préparez la liste de vos malaises et symptômes de façon aussi précise et détaillée que possible afin de ne rien oublier. Un truc : demandez à vos proches si votre liste est complète.
- ✓ Préparez également la liste des questions spécifiques que vous souhaitez poser à votre médecin.

L'important est que vous soyez en mesure non seulement de répondre aux questions du médecin, mais aussi de dresser un portrait précis de votre condition médicale actuelle. Sur la base de ces précieux renseignements, votre médecin aura alors un portrait global de votre situation et pourra mieux déterminer le traitement qui vous convient.

### PENDANT LA VISITE MÉDICALE

Voilà, c'est le moment de la consultation. Il est temps de parler de votre état de santé et de poser toutes les questions que vous avez préparées et celles qui vous passent par la tête durant la visite. Si vous ne comprenez pas bien ce que dit le médecin ou que vous avez besoin d'une précision, n'hésitez pas à le lui dire et à le faire répéter si nécessaire. De cette façon, vous ne manquerez aucun détail important et vous comprendrez bien la façon dont vous devez appliquer le traitement recommandé. (suite au verso)

Un truc : pourquoi ne pas vous faire **accompagner d'un proche**? Deux paires d'oreilles valent mieux qu'une; cette personne pourra aussi prendre des notes pendant que vous écoutez attentivement, et même poser des questions qui vous échapperaient!

Si votre médecin décèle un problème de santé particulier, assurez-vous de bien comprendre de quoi il s'agit et posez autant de questions que possible. S'il vous prescrit une médication, voici quelques **questions de base** à lui poser, que vous devriez d'ailleurs apporter avec vous.

1. Quel est mon problème de santé exactement?
2. À part les médicaments, existe-t-il d'autres solutions pour gérer mon problème de santé? (*un taux élevé de cholestérol est un bon exemple de problème de santé où la médication ne devrait pas nécessairement être la première solution*)
3. Existe-t-il un médicament moins cher mais aussi efficace pour traiter mon problème de santé? (*voir notre bulletin numéro 1 sur les médicaments génériques*)
4. Dans combien de temps vais-je me sentir mieux avec ce médicament?
5. Pendant combien de temps dois-je le prendre?
6. Quelles sont les conséquences d'interrompre le traitement?
7. Quels sont les effets secondaires possibles et que dois-je faire en cas de symptômes inquiétants?
8. Y a-t-il une interaction possible avec mes autres médicaments ou certains aliments?

## ET APRÈS ?

Une fois que le médecin a posé le **bon diagnostic** et que vous connaissez le **bon traitement**, à vous de jouer! Si vous devez améliorer certaines de vos habitudes de vie, n'hésitez pas à **demandez de l'aide** et à vous **informer**. Voici certains sites Internet à découvrir qui pourront vous aider à améliorer votre santé :

<a href="http://www.fmcoeur.qc.ca">www.fmcoeur.qc.ca</a>	<a href="http://www.passeportsante.net">www.passeportsante.net</a>	<a href="http://www.cancer.ca">www.cancer.ca</a>
<a href="http://www.extenso.org">www.extenso.org</a>	<a href="http://www.phac-aspc.gc.ca/chn-rcs/index-fra.php">www.phac-aspc.gc.ca/chn-rcs/index-fra.php</a>	<a href="http://www.defitabac.qc.ca">www.defitabac.qc.ca</a>
<a href="http://www.diabete.qc.ca">www.diabete.qc.ca</a>	<a href="http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html">www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html</a>	

Si votre médecin vous prescrit un médicament, voici six règles fondamentales à respecter :

1. Procurez-vous rapidement le médicament prescrit : ne gardez pas l'ordonnance dans un tiroir...
2. Suivez rigoureusement la posologie indiquée (bon moment, bonne dose).
3. Si vous oubliez de prendre votre médicament, ne doublez pas la dose. Demandez d'abord conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.
4. Allez jusqu'au bout de votre traitement, même si vous commencez à vous sentir mieux.
5. Ne partagez jamais votre médicament avec d'autres personnes et ne prenez en aucune façon les médicaments des autres.
6. Conservez votre médicament dans son contenant d'origine, dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

## Bon à retenir...

Vous et votre médecin – et même votre pharmacien, si vous devez prendre des médicaments – devez être partenaires. Suivez ses conseils avec soin, que ce soit sur vos habitudes de vie ou sur un traitement particulier. C'est ainsi que votre santé et votre bien-être seront conservés aussi longtemps que possible!