

Créé par Santé Canada
en association avec :



*The Manitoba Cancer Treatment
and Research Foundation*



*La Société canadienne du Cancer —
Section du Manitoba*

Manitoba Breast Screening Program

Fondation canadienne du cancer du sein

*Hope Breast Cancer Information and
Resource Centre*

Pour obtenir des exemplaires additionnels,
s'adresser à :

Division de la santé des adultes, 1910C1,
PréTunney, Ottawa (Ontario), K1A 1B4
ou par courrier électronique :
www.santedesadultes.com

H39-517/2-1999 F
ISBN : 0-662-84117-4



Santé Health
Canada Canada



Comment obtenir le maximum
d'une visite chez
votre médecin.



Tant à apprendre en si peu de temps.

« J'ai toujours pensé que mon médecin était trop pressé pour parler des choses qui me préoccupent. »

« Je ne dis pas toujours tout à mon médecin. Il y a des choses dont j'aime mieux ne pas parler. »

« Je ne semble pas être capable de poser les bonnes questions. »

« Quelquefois mes questions restent sans réponse. J'ai l'impression de ne pas recevoir assez d'information. »

« Quelquefois, on me donne trop d'information. Ça me dépasse. »

« Je fais semblant de comprendre alors que je ne comprends rien. »

« C'est quand la consultation finit que je commence à dire à toute vitesse ce qui m'inquiète le plus. »

« Au moment de partir, je ne suis pas toujours sûre de ce que mon médecin veut que je fasse. »

C'est bon d'en parler.

Quand vous êtes malade et stressé, il est important de parler de vos inquiétudes avec votre médecin. Non seulement cela vous aidera à comprendre les diverses possibilités de traitement, mais cela peut aussi contribuer à votre bien-être physique et émotionnel. Cela peut aussi vous éviter des visites qui ne sont pas nécessaires.

Nous savons qu'il peut être difficile de faire face à des décisions médicales compliquées, spécialement quand votre médecin est pressé. Voici quelques conseils pour vous aider à bien comprendre ce dont vous avez besoin et ce que vous attendez de votre traitement.

Avant la visite — préparez-vous.

- 1. Demandez à quelqu'un de vous accompagner.** Ceci peut rendre la visite moins stressante pour vous. La personne qui vous accompagne peut prendre des notes, poser des questions qui vous échappent et vous aider à vous rappeler ce que le médecin a dit. Avant la visite, prenez le temps de discuter de son rôle.
- 2. Écrivez à l'avance vos questions et vos inquiétudes.** Une fois dans le bureau du médecin, il peut être difficile de vous souvenir de tous les détails de votre cas. Avant de partir, asseyez-vous tranquille et faites-en la liste. Inscrivez toutes les questions que vous voulez poser, les médicaments que vous prenez et ce qui, dans l'histoire médicale de votre famille, peut avoir un rapport avec votre problème. *Et n'oubliez pas d'emporter cette liste !*

Dans le bureau du médecin — soyez clair.

1. Posez vos questions les plus importantes au début de la visite. Le médecin peut ainsi se concentrer d'emblée sur ce qu'il vous importe de savoir. Passez votre liste en revue avec lui et voyez s'il vous faudra une seconde visite pour répondre à toutes vos questions.

2. Prenez des notes. Cela vous aidera à vous rappeler de ce que le médecin a dit. Si quelqu'un vous accompagne, demandez-lui de prendre des notes tandis que vous écoutez et posez des questions.

3. Donnez le plus d'information possible au médecin. Pas seulement les symptômes physiques, mais aussi ce que vous pensez et ressentez. Ceci aidera votre médecin à connaître tout ce qui peut affecter vos réactions et vos décisions face aux tests ou aux traitements qu'il propose. Par exemple :

Qu'est-ce que vous pensez qui ne va pas ? Êtes-vous inquiet de ce que vous savez ou avez entendu dire à propos de cette maladie?

Que connaissez-vous à propos des traitements de cette maladie ? Êtes-vous préoccupé de la façon dont elle peut affecter votre vie de tous les jours?

Est-ce que certains facteurs personnels, familiaux ou professionnels vont influencer votre choix de traitement et votre fidélité à le suivre ?

4. Posez au médecin autant de questions que vous le jugez nécessaire. Plus vous comprenez, mieux le médecin peut vous aider, mais trop d'information peut créer de

la confusion. Définissez clairement vos besoins. Par exemple :

Si vous voulez en savoir plus : « Je me sentirai mieux si j'en sais le plus possible. Pouvez-vous m'en dire davantage ? Est-ce que je peux voir le résultat de mes tests ? Est-ce que vous avez une documentation que je peux emporter et lire ? »

Si vous voulez en savoir moins : « Je sais que tout cela est important, mais je m'y perds. Est-ce que l'on peut se concentrer sur ce que je dois savoir maintenant, et parler du reste une autre fois ? »

5. Quand vous ne comprenez pas, dites-le. Demandez au médecin de vous expliquer les expressions médicales ou de répéter le tout dans des mots simples. Demandez-lui un croquis ou une illustration qui explique votre maladie, les traitements ou les tests.

6. Répétez à votre médecin, dans vos propres mots, l'information que vous avez comprise. Ceci peut aider à clarifier les choses, à faire en sorte que vous ne manquiez aucun point important et à vous souvenir des instructions.

7. Demandez un programme de traitement par écrit. Si vous pensez que vos propres notes ne sont pas suffisantes, demandez à votre médecin d'écrire ses instructions.

8. N'ayez pas peur de demander une autre opinion. Votre médecin sera heureux que vous confirmiez les résultats si cela vous aide à mieux accepter le traitement.

De retour à la maison, examinez ce qui s'est dit.

- 1. Récapitulez la visite.** Pour vous souvenir clairement de ce que vous et votre médecin avez discuté, passez en revue les notes que vous ou la personne qui vous accompagnait avez prises au cours de la visite.
- 2. Tenez votre journal.** Cela peut servir de référence. Mettez par écrit ce que vous avez appris de votre médecin, d'autres personnes ou de vos lectures. Notez vos symptômes, les médicaments prescrits, vos réactions au traitement et vos questions comme elles vous viennent. Relisez le tout avant votre prochaine visite.
- 3. Apprenez certains termes médicaux de base.** Ceci vous aidera à suivre vos progrès et à gérer vos soins. Demandez au médecin une brochure avec un glossaire.
- 4. Renseignez-vous davantage si nécessaire.** Si vous êtes inquiet à propos des résultats ou des options offertes par le médecin, renseignez-vous davantage avant de prendre une décision. Parlez-en avec votre famille ou votre médecin habituel. Cherchez une autre opinion si cela peut vous rassurer. Puis prenez un autre rendez-vous avec le médecin quand vous aurez eu le temps de réfléchir.

P.-S. Si vous pensez vraiment que vous n'avez pas une bonne relation avec votre médecin actuel, vous avez le droit de changer de médecin si vous le désirez.

Si vous vous sentez perdu, dites-le.

Dites à votre médecin ce qui vous trouble et offrez-lui d'essayer de résoudre le problème ensemble.

Trop de questions ? « *Je sais que vous avez besoin de cette information, mais vous me posez trop de questions à la fois. Donnez-moi le temps de les comprendre pour que je puisse vous répondre de façon précise* »

Trop d'information ? « *Je sais que tout ça est important, mais ça fait trop à la fois. Est-ce que je peux revenir pour en reparler?* »

Vous vous sentez pressé de prendre une décision ? « *Je sens qu'il me faut quelques jours pour réfléchir à tout cela avant de prendre une décision. Est-ce qu'on peut en reparler ?* »

Trop nerveux pour vous concentrer ?
« *J'ai vraiment peur de l'effet que tout ça peut avoir sur ma vie de famille. J'ai du mal à me concentrer sur ce que vous me dites en ce moment.* »

Confus à propos du traitement ?
« *Je ne sais pas exactement ce que vous voulez que je fasse en sortant d'ici. Pouvez-vous me l'expliquer une autre fois ?* »

Avez-vous besoin d'aide supplémentaire ?
Avez-vous besoin de renseignements précis que votre médecin n'a pu vous fournir, ou de soutien moral pour vous et votre famille ? Demandez à votre médecin de vous aider à prendre rendez-vous avec une personne qualifiée.