

# **Fiche pratique : préparer son rdv médical**

## **À emporter le jour du rendez-vous**

### **1. Ta carte vitale et ta carte de mutuelle**

Pour l'enregistrement de ton dossier patient et la prise en charge.

### **2. Tes ordonnances actuelles**

#### **(traitements en cours)**

Liste précise de tous les médicaments que tu prends : nom, molécule, dosage, fréquence.

Astuce : *Tu peux aussi faire une photo de tes boîtes, imprimer un tableau ou faire un collage de tes boîtes de médicaments (tu découpes les parties de tes boîtes de médicaments où il y a écrit le nom et le dosage, et tu les scotches ensemble).*

### **3. Tes derniers examens**

- Analyses de sang
- Imageries (IRM, scanner, radios)
- Compte-rendus médicaux, opératoires ou d'hospitalisation
- Examens spécialisés (EEG, EMG, etc...)

*Pense à apporter les résultats papier et les CD si tu en as..*

## **4. Une liste de tes symptômes récents ou persistants**

- Note ce que tu ressens, depuis quand, l'intensité, la fréquence
- Mentionne ce qui aggrave ou soulage les symptômes
- Tiens un petit journal les jours précédents si possible

## **5. Tes antécédents médicaux et familiaux**

On me pose souvent cette question, et quand il y a beaucoup d'antécédents on oublie facilement des infos importantes. Note toi bien tes antécédents médicaux, chirurgicaux et familiaux, surtout s'ils concernent la spécialité (ex : sclérose en plaques, diabète, cardiologie...)

## **6. Ton dossier MDPH ou tes courriers administratifs si besoin**

Surtout si le rendez-vous est en lien avec une demande de reconnaissance ou un suivi d'ALD, RQTH, etc.

## **7. De quoi noter**

Carnet, stylo ou application sur téléphone.

*Tu peux aussi venir avec une personne de confiance pour t'aider à retenir les infos.*

## **Questions à poser au spécialiste**

**Pense à les noter à l'avance : on oublie souvent une fois dans le cabinet.**

**Exemples de questions (à adapter selon ta situation !):**

- Est-ce que mes symptômes peuvent venir de [diagnostic suspecté] ?
- Y a-t-il un traitement à essayer ?
- Puis-je faire telle demande (ALD, arrêt, centre douleur, etc.) ?
- Est-ce qu'une prise en charge pluridisciplinaire est possible ?
- À quoi correspondent mes symptômes ?
- Est-ce qu'un diagnostic peut être envisagé ?
- Quels examens complémentaires faut-il prévoir ?
- Ce traitement a-t-il des effets secondaires ?
- Est-il compatible avec mes autres traitements ?
- Est-ce que mon mode de vie influence ma maladie ? Est-ce que je peux faire quelque chose pour améliorer mon état ?
- Pouvez-vous rédiger un courrier pour la MDPH / mon médecin traitant ?

## **Les petites astuces de l'Invisible Chronique**

**Vérifie les conditions d'admissions ou du rendez-vous :** est-ce que tu dois te présenter 15 minutes avant ? est-ce que tu dois t'enregistrer aux admissions ? **évite le stress d'arriver en retard.**

**Prépare ta fiche récapitulative la veille**, en cochant chaque élément : tu peux le faire sur papier, et/ou sur ton téléphone !

**J'imprime une feuille de synthèse pour le médecin et je note les questions et choses importantes à dire dans mes notes du téléphone.**

*Je préviens toujours le médecin "voici une fiche de synthèse médicale pour vous, et je me permets de garder mon téléphone en main parce que je me suis noté les questions et choses à ne pas oublier de vous dire."*

**L'attente peut être parfois (très) longue**, alors j'anticipe et j'apporte toujours un livre pour patienter en salle d'attente. Je vois moins le temps passer et ça m'évite de stresser trop pour le rendez-vous. Je ramène aussi toujours ma gourde d'eau et si besoin un petit truc à grignoter. Je charge mon téléphone à 100% avant le rendez-vous.

## **Les petites astuces de l'Invisible Chronique**

**Porte une tenue confortable**, surtout si on t'examine. Quelque chose de facile à enlever et à enfiler. Je n'ai pas envie de perdre et de faire perdre du temps. *Moi c'est toujours legging, t shirt, sweat, baskets, brassière, culotte et chaussettes confortables (rien qui gratte ou trop serré).*

Et surtout **respire calmement, essaye de te détendre** même si tu es stressé (ce qui est normal !) *Tu peux faire une petite méditation en salle d'attente : tu fermes les yeux, tu inspires profondément en t'encourageant positivement : le rendez vous va bien se passer, le médecin va être à l'écoute, tout va bien... et tu expires en imagineant que le stress sort de ton corps !*

**Ne t'énerve pas**, ça n'arrangera en rien ta situation... même si ça peut être très frustrant si le rendez-vous ne se passe pas bien et que le médecin ne t'écoute pas. Parfois l'émotion prend le dessus, mais pour être bien pris au sérieux c'est mieux de montrer qu'on arrive à se maîtriser.