



Organisme
communautaire
pour les proches
aidants d'ainés

Une visite chez le médecin : ça se prépare!

En matière de soins et de santé, il n'y a pas que les médecins qui détiennent pouvoirs et responsabilités, la personne souffrante et/ou son proche aidant également! Vous avez le pouvoir d'assurer une meilleure gestion de votre santé et de celle de votre proche lorsque vous visitez le médecin. Voilà pourquoi, une visite médicale : ça se prépare étape par étape.

Avant la visite :

- Procurez-vous la dernière liste des médicaments prescrits. Celle-ci peut être mise à jour et imprimée par votre pharmacien.
- Osez demander d'être accompagné par une tierce personne en qui vous avez confiance lors du rendez-vous (famille, ami, intervenante de L'Antr'Aidant). Cette dernière pourra vous aider à valider vos perceptions, à vous rafraîchir la mémoire, à poser des questions auxquelles vous n'aviez pas pensé, etc.
- Si vous le jugez pertinent, demandez à voir le médecin seul (sans la personne aidée) et ce, pour vous exprimer plus librement. Cette demande gagne à être adressée lors de la prise ou du rappel du rendez-vous.
- Remplissez et amenez avec vous une grille de descriptions et d'évaluation des comportements et des symptômes que vous observez. Cette grille peut contenir les éléments suivants : vos inquiétudes en ordre de priorité, les symptômes apparus depuis la dernière visite, les symptômes qui s'aggravent ou qui ont disparu, les derniers comportements observés qui influencent le quotidien de votre aidé, le vôtre ou celui de votre relation. *L'Antr'Aidant peut vous offrir un gabarit de grille et vous accompagner pour la remplir!*
- La grille des symptômes pourrait être envoyée au médecin en amont de la visite (par courriel, télécopieur ou en mains propres à la secrétaire du bureau)

Pendant la visite :

- Osez poser des questions.
- Demandez au médecin d'écrire sur un papier les termes médicaux qui vous sont inconnus ou plus difficiles à saisir ou retenir.
- Évitez de confronter la personne aidée devant le médecin, préférez le voir seul.

Après la visite :

- Relisez les notes prises durant le rendez-vous et échangez avec la personne qui vous accompagnait.
- Poursuivez la rédaction de la grille des symptômes, comportements et inquiétudes en y ajoutant les effets secondaires des nouveaux médicaments ou des nouvelles posologies prescrites.
- Envisagez partager avec vos proches les informations reçues chez le médecin.
- Si ceci vous rend plus à l'aise, n'hésitez pas à demander une deuxième opinion médicale.

Aucun doute, vous êtes l'expert de votre situation et de celle de votre proche!

Références :

- La société Alzheimer du Canada
- L'institut universitaire de Gériatrie de Montréal, www.iugm.qc.ca
- Le bel âge, avril 2015