# PRÉPARATION POUR RENDEZ-VOUS MÉDICAL

**DATE**:_____ **NOM**:_____

## Santé mentale dans les dernières semaines (symptômes, humeur)

## Santé physique (sommeil, alimentation, problème physique)

## Réseau social / environnement (logis, travail/occupation, proches)

## Médication (désir de changement, effets positifs/effets indésirables)

## Besoins / difficultés spécifiques

# Quelques conseils pour la préparation du rendez-vous médical

## Préparer la rencontre :

- ☐ Inscrivez vos observations des dernières semaines sur l'évolution de vos symptômes et vos perceptions face à votre état de santé mentale (symptômes, humeur), mais également, votre état de santé physique (sommeil, alimentation, problème de santé physique);
- ☐ Écrivez les changements pertinents dans votre environnement (logis, travail/occupation/loisir) ainsi que votre réseau social (parent, conjoint(e), amis, etc.);
- ☐ Écrivez la liste des effets positifs et des effets secondaires de la médication, les changements souhaités si tel est le cas face à votre médication ou les questionnements sur votre traitement en cours;
- ☐ Possibilité d'inscrire également d'autres besoins ou difficultés spécifiques pertinents à adresser à votre médecin traitant;
- ☐ Vous pouvez demander à être accompagné d'un proche lors de la rencontre et vérifier avec celle-ci sa disponibilité à vous accompagner au rendez-vous;
- ☐ Si nécessaire, renseignez-vous sur vos droits auprès du code d'éthique de l'établissement ou encore auprès de ressources « défense des droits en santé mentale ».

## Attitude à adopter au moment de la rencontre :

- ☐ Restez calme et parlez posément;
- ☐ Posez vos questions;
- ☐ Écoutez les réponses et donnez vos arguments;
- ☐ Le dire si vous ne comprenez pas;
- ☐ Demandez à la personne de répéter au besoin;
- ☐ Exprimez votre expérience avec le traitement et les points mentionnés ci-haut;
- ☐ Autre :_____

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre