

# Je suis bien soigné parce que je suis bien préparé

**CONSULTATION • Un rendez-vous chez le médecin, ça se prépare. Apprenez à ne plus jamais vous égarer dans vos maux et votre traitement.**

Charles-André Aymon

Etes-vous déjà sorti frustré d'un rendez-vous chez le médecin? Vous êtes-vous déjà reproché d'avoir oublié de lui parler de quelque chose? Beaucoup de patients sont dans ce cas. De la peur de prendre du temps au professionnel à la mauvaise compréhension du diagnostic ou du traitement prescrit, bien des raisons peuvent vous mener à passer à côté d'informations importantes.

## Bien se connaître

Au final, vous prenez le risque d'être moins bien soigné si vous n'exprimez pas vos attentes. Cette insatisfaction n'est pas une fatalité. Sachez préparer la consultation pour donner le plus de chance au médecin de répondre à vos besoins.

Avant la consultation, revenez calmement sur vos symptômes et faites-en la liste. Quand ont-ils commencé? Qu'est-ce qui les renforce ou au contraire les diminue? Faites également le point sur vos attentes, vos peurs, vos besoins en règle générale. Si vous avez lu des informations sur internet, n'hésitez pas à les vérifier auprès de votre médecin. Il ne faut pas rester dans le doute! Enfin, faites le tour de vos habitudes de santé: quels traitements - prescrits ou non -



Etre prêt à poser des questions lors de la consultation. ISTOCK/GPOINTSTUDIO

suivez-vous? Quels sont vos antécédents médicaux? Et si vous trouvez ennuyeux de dresser des listes, apprenez que l'immense majorité des diagnostics sont tirés des informations amenées par le patient.

## Poser des questions

Ensuite, vous devez être prêt à poser des questions. Sur le diagnostic d'abord. N'hésitez pas à prendre des notes ou à demander qu'on vous mette les détails par écrit. Les médicaments prescrits doivent retenir toute votre attention. Parmi les questions incontournables: qu'est-ce que

c'est? Pourquoi est-ce prescrit? Quand et jusqu'à quand faut-il le prendre? Quels sont les effets secondaires? Quelles substances dois-je éviter de prendre pendant le traitement? Que dois-je faire si j'oublie une dose? Est-ce remboursé?

Tout cela peut vous rebuter. Mais les généralistes savent que les patients participant activement aux soins obtiennent de meilleurs résultats. Alors n'oubliez pas que c'est pour vous que vous travaillez. ■

En collaboration avec Sophie Bontemps, Pôle prévention et promotion de la santé, Réseau Delta.

## LE POINT DE VUE D'UN PATIENT

JEAN-CHARLES ROCHAT  
Graphiste indépendant



### GHI: SELON VOUS, COMMENT CHOISIR SON MÉDECIN?

**JCR:** Deux critères ont guidé mon choix: les recommandations de proches et le fait qu'il soit près de mon domicile. Ensuite, la première consultation a duré une heure et demie. J'ai été sensible à sa qualité d'écoute, son humanité. Avec le recul, ce sont, je pense, de bonnes pistes pour choisir un médecin.

### IL Y A AUSSI L'EXPÉRIENCE, NON?

**JCR:** Bien sûr, mais l'humilité a presque plus d'importance. Mon médecin m'a dit participer régulièrement à des colloques réunissant des confrères et des spécialistes. Ensemble ils décortiquent leurs cas les plus difficiles. Ce dialogue, ces questions... je trouve ça rassurant et réjouissant.

### UN BON MÉDECIN C'EST AUSSI UN PRATICIEN QUI SAIT RÉSISTER AUX PRESSIONS DANS L'INTÉRÊT DE SON PATIENT...

**JCR:** C'est important, c'est vrai. La confiance se crée rapidement lorsqu'on a la sensation que son médecin n'est pas manipulé par l'industrie pharmaceutique ou les assurances maladie.