



Optimisez vos visites chez le médecin

La durée moyenne d'un rendez-vous chez le médecin est d'environ 6 à 10 minutes, ce qui ne donne pas beaucoup de temps pour discuter d'un grand nombre de préoccupations et de problèmes de santé.

Nous nous sommes entretenus avec le Dr Jeff Habert et la Dr^e Kristin Terenzi pour obtenir des conseils visant à tirer le maximum de vos visites chez le médecin.

Conseils pour optimiser vos visites chez le médecin

1

Prioriser ses préoccupations

Dressez la liste des éléments à discuter avec le médecin et commencez avec ceux qui vous inquiètent le plus.

2

Se concentrer sur soi

Même si vos enfants, votre conjoint(e) ou vos parents consultent à la même clinique familiale que vous, soyez égoïste et parlez de vous-même et de vos préoccupations.

3

Insister sur les nouveaux symptômes

Il est important d'informer votre médecin de quelque changement que ce soit.

4

Prendre des notes, poser des questions et faire un résumé

Il se peut qu'on vous communique beaucoup de renseignements en peu de temps. N'hésitez pas à prendre des notes pour vous aider à vous en souvenir, posez des questions si vous ne comprenez pas quelque chose et faites un résumé de ce que vous avez appris, afin que nous soyons tous au diapason.

5

Défendre soi-même ses propres intérêts

N'hésitez pas à partager le fruit de vos recherches, demandez des ressources supplémentaires pour obtenir de plus amples renseignements ou consultez en temps opportun les personnes vers qui on vous oriente.

**Il s'agit de votre santé. Nous voulons vous aider à l'optimiser.
Nous sommes heureux que vous vouliez *EN SAVOIR PLUS!***

