

Guide de préparation à une rencontre médicale



**POUR LES PERSONNES
VIVANT AVEC LA
FIBROMYALGIE ET DES
DOULEURS CHRONIQUES**



Association de la fibromyalgie et de
douleurs chroniques de Lanaudière

Avant la rencontre médicale

Clarifier l'objectif de la consultation

Avant votre rendez-vous, prenez quelques minutes pour réfléchir à ce que vous souhaitez aborder. Lorsque la douleur ou la fatigue sont présentes, il peut être difficile de tout expliquer clairement sur le moment. Une courte préparation peut vous aider à rester centré·e sur l'essentiel.

Prenez un moment pour identifier :

- La raison principale de votre consultation
- Vos attentes (par exemple : ajustement de médication, demande de référence, arrêt de travail, validation de symptômes, discussion d'un plan de traitement)
- Vos priorités si le temps de consultation est limité

Astuce

Notez vos points principaux à l'avance et apportez cette liste avec vous. Essayez de choisir 1 à 3 éléments prioritaires afin de vous assurer qu'ils seront abordés pendant la rencontre.



Questions à poser au médecin



Préparer vos questions à l'avance peut vous aider à profiter pleinement du temps de consultation et à repartir avec des informations claires.

Voici quelques exemples de questions que vous pouvez poser :

- Quelles sont les options de traitement possibles pour mes symptômes?
- Devrais-je être référé·e à un·e spécialiste?
- Y a-t-il des ressources, des programmes ou des services de soutien qui pourraient m'aider?
- Que puis-je faire pour mieux gérer mes symptômes au quotidien?
- Quels signes devraient m'amener à consulter de nouveau?
- Quand devrais-je prévoir un suivi?

Astuce

Apportez vos questions avec vous. Si certaines réponses ne sont pas claires, n'hésitez pas à demander au professionnel de reformuler ou de donner des exemples.

Décrire sa douleur efficacement

La douleur chronique peut être difficile à expliquer. Pourtant, donner des informations précises au professionnel de la santé peut l'aider à mieux comprendre votre situation et à orienter les décisions de traitement.

Voici quelques éléments qui peuvent vous aider à décrire votre douleur.

Localisation

- Où ressentez-vous la douleur?
- Est-elle située à un endroit précis ou dans plusieurs parties du corps?

Intensité

Sur une échelle de 0 à 10 :

0 = aucune douleur

10 = la pire douleur imaginable

Nommez l'intensité moyenne de votre douleur et votre niveau de douleur lors des poussées.

Type de douleur

Décrivez la sensation

- brûlure
- élancement
- pression
- raideur
- etc.

Facteurs qui influencent la douleur

Qu'est-ce qui semble :

- aggraver la douleur?
- soulager la douleur?

Fréquence et durée

La douleur est-elle :

- constante
- intermittente
- présente à certains moments

Elles durent depuis combien de temps?

Impact quotidien

La douleur affecte-t-elle :

- le sommeil
- la concentration ou mémoire
- la capacité à travailler
- les activités quotidiennes ou sociales

Astuce

Il peut être aidant de tenir un journal de vos symptômes.

Après la rencontre médicale

Après votre rendez-vous, prenez quelques minutes pour noter les informations importantes pendant qu'elles sont encore fraîches dans votre mémoire.

Vous pouvez par exemple :

- Noter les recommandations reçues
- Écrire les changements de médication ou de traitement
- Clarifier les prochaines étapes à suivre
- Planifier les rendez-vous ou suivis nécessaires
- Conserver les documents ou prescriptions remis

Garder toutes ces informations dans un seul document tel qu'un carnet de santé ou un dossier pour faciliter vos prochaines consultations.

Conclusion

Se préparer à une rencontre médicale est un geste de bienveillance envers soi-même. Lorsque l'on vit avec la fibromyalgie ou avec des douleurs chroniques, son expérience et son vécu sont réels et méritent d'être entendus.

Une bonne préparation peut contribuer à améliorer la qualité des échanges avec les professionnels de la santé et favoriser une meilleure compréhension de votre situation.

Rappelez-vous : vous êtes la personne qui connaît le mieux votre corps et votre réalité. Votre voix est importante dans votre parcours de soins.

Vous n'êtes pas seul·e dans ce cheminement.