



# Préparation en vue des rendez-vous en clinique pour l'HTP

La préparation en vue des rendez-vous médicaux représente une étape importante de la prise en charge de votre plan de traitement. Ainsi, le fait de vous préparer en vue des rendez-vous en clinique peut vous aider à en tirer le maximum, à diminuer votre niveau de stress et à établir une communication efficace avec votre équipe médicale. Voici quelques conseils et idées pour vous préparer en vue des rendez-vous.

## Apprenez-en plus sur l'hypertension pulmonaire

À tout stade de l'évolution de votre maladie, il peut être valorisant de comprendre ce qui se passe dans votre corps et d'en apprendre davantage sur votre plan de traitement. Ainsi, vous pourrez jouer un rôle actif dans la prise en charge de votre maladie. Informez-vous auprès de votre équipe médicale pour connaître l'information pertinente et pour savoir si vous pouvez avoir accès à des ressources.

Des ressources éducatives imprimées et électroniques destinées aux patients et aux aidants naturels sont disponibles par l'entremise de l'AHTP Canada :

[www.ahtpcanada.ca](http://www.ahtpcanada.ca)

Portail Web pour la communauté d'HTP qui offre des ressources pour les patients et les aidants naturels, ainsi que des nouvelles sur la recherche et de l'information sur les événements communautaires.

- Information et ressources pour les patients atteints d'HPTEC : [www.ahtpcanada.ca/hptec](http://www.ahtpcanada.ca/hptec)
- Information et ressources pour les familles d'enfants atteints d'HTP : [www.ahtpcanada.ca/pediatrie](http://www.ahtpcanada.ca/pediatrie)

[www.vivreaveclhtp.ca](http://www.vivreaveclhtp.ca)

Site Web éducatif qui offre de l'information complète visant à aider les personnes atteintes et les aidants naturels à mieux comprendre l'HTP, incluant ses causes, son diagnostic et son traitement.

## Remplissez les documents à l'avance

Appelez la clinique pour savoir s'il est possible d'avoir accès à l'avance (par courriel, par la poste ou par télécopieur) aux documents que vous aurez à remplir. Ainsi, vous serez en mesure de remplir les formulaires à la maison et de fournir tous les détails nécessaires. Faites-en deux copies; conservez-en une pour vos dossiers personnels, et apportez l'autre copie à votre rendez-vous.

Si vous ne pouvez pas avoir accès à l'avance à ces documents, notez vos antécédents médicaux et l'information pertinente (comme une liste de vos médicaments) avant votre rendez-vous. Le fait de préparer ces renseignements à l'avance vous permettra de remplir plus facilement les documents à la clinique et vous aidera à vous souvenir des éléments importants.

## Faites-vous accompagner par quelqu'un lors de vos rendez-vous

Il peut être utile de vous faire accompagner par votre principal aidant naturel à l'occasion de vos rendez-vous en clinique. Votre aidant naturel pourra vous offrir du soutien moral durant le rendez-vous, et il sera là pour poser des questions. Après votre rendez-vous, il pourra vous aider à vous rappeler l'information transmise par le médecin ou l'infirmière. De plus, en étant présent aux rendez-vous, votre aidant naturel sera en mesure de mieux comprendre votre maladie, ce qui lui permettra de défendre vos intérêts en situation d'urgence.

## Créez un dossier contenant toute votre information médicale

Organisez vos renseignements médicaux dans un dossier pour vous aider à garder le suivi de votre plan de traitement et à surveiller l'évolution de vos symptômes. C'est une bonne idée d'apporter ce dossier à chacun de vos rendez-vous et de demander à vos médecins des copies de vos dossiers médicaux.

### Votre dossier d'information médicale devrait comprendre :

- Une liste de tous vos médecins ainsi que leurs coordonnées;
- Une liste de vos médicaments (incluant leur nom, leur dose et la fréquence de la prise, la raison pour laquelle vous les prenez, le moment où vous avez commencé à les prendre, et l'identité du médecin qui vous les a prescrits). Si possible, apportez à votre rendez-vous vos médicaments dans leur contenant d'origine;
- Une copie de tous vos dossiers médicaux;
- Des copies des résultats d'examen et de laboratoire;
- Un bloc-notes sur lequel vous pourrez écrire des questions et prendre des notes.

## Faites une liste de questions

Les rendez-vous chez le médecin peuvent être éprouvants, et il est facile d'oublier de poser une question importante. Le fait d'écrire les questions que vous voulez poser à l'équipe médicale vous aidera à ne pas les oublier lors de votre prochain rendez-vous. Au fur et à mesure que de nouvelles questions surgissent dans votre vie de tous les jours, écrivez-les et classez-les dans votre dossier afin de ne pas oublier de les poser au prochain rendez-vous.

### Exemples de questions que vous pourriez poser :

Au rendez-vous :

- À quelle fréquence devrais-je venir vous consulter?
- Quels changements devrais-je apporter à mon alimentation, à mon programme d'exercices physiques ou à mon mode de vie?

Si le médecin prescrit un examen ou une intervention :

- En quoi consiste l'examen/intervention?
- Que vous apprendront les résultats de l'examen/intervention?
- Quelles sont les complications potentielles?
- À quels changements puis-je m'attendre en lien avec le déroulement de mon traitement?

Si un médicament est prescrit :

- Comment ce médicament améliorera-t-il ma santé?
- Quels sont les effets secondaires possibles du médicament?

N'hésitez pas à poser des questions à votre équipe médicale si vous ne comprenez pas l'information qui vous est transmise. N'oubliez pas que le fait de communiquer efficacement avec votre équipe médicale vous assurera de recevoir les meilleurs soins possible.

## N'oubliez pas : vous êtes la personne la mieux placée pour défendre vos intérêts

Bien que les membres de votre équipe médicale soient des experts de l'HTP, c'est vous qui connaissez le mieux votre corps. N'hésitez pas à poser des questions pour obtenir des explications et à discuter avec le médecin ou l'infirmière de votre situation particulière. Plus vous êtes en mesure de prendre en charge votre plan de traitement, notamment en comprenant votre maladie et en communiquant efficacement avec votre équipe médicale, plus vos besoins particuliers pourront être comblés.