



GUIDE

pour préparer mon

RENDEZ-VOUS

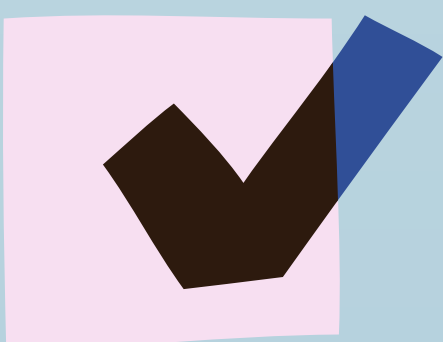
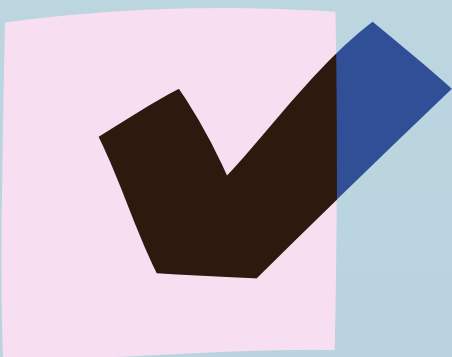
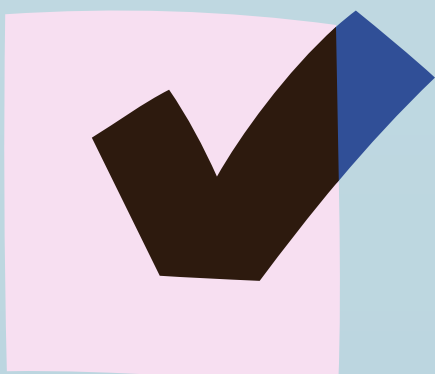
ou
comment favoriser une bonne
communication et collaboration
avec l'équipe de soins





Qu'il soit en personne ou en télémédecine, préparer votre rendez-vous (rdv) vous permettra d'en tirer le maximum et de ne pas oublier d'évoquer certains aspects importants pour vous.

En effet, il est possible que les questionnements et les problématiques dont vous aimeriez discuter lors de votre rdv soient différents de ceux et celles mis à l'ordre du jour par votre équipe de soins.

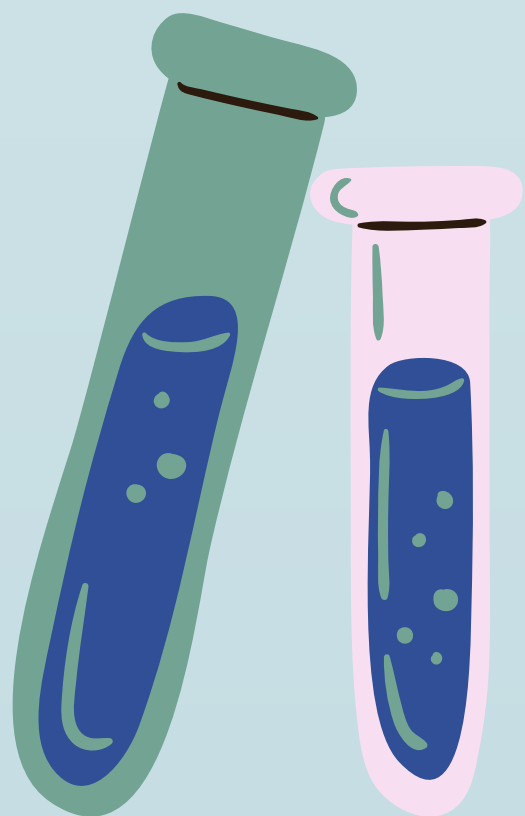


Le fait de les noter avant le rendez-vous, vous permettra de les prioriser et d'être en confiance afin d'aider votre équipe de soins à mieux vous accompagner. De cette façon, vous pourriez vous sentir davantage investi.e dans vos soins, et votre rdv se déroulera en collaboration avec votre équipe de soins.

Vous trouverez dans ce guide les points importants pour vous aider à bien le préparer.

AVANT LE RDV

- **PRENEZ RDV POUR LES PRISES DE SANG**
(si requis)



*Vous pouvez
utiliser le portail
en ligne **CLIC
SANTÉ** pour
prendre rdv*

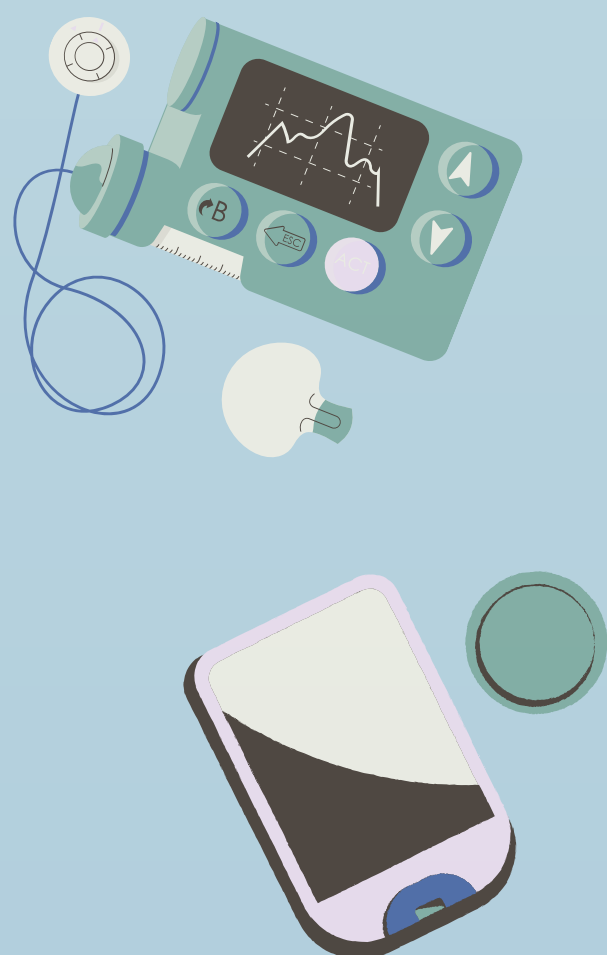
Prenez rdv dans un centre de prélèvements, 3 à 6 semaines avant votre rdv médical. En effet, le délai pour la prise de rdv est variable selon la région, et peut aller de quelques semaines à quelques mois. Prévoyez de faire votre prise de sang quelques jours avant le rdv médical (ou plus tôt si nécessaire) afin que votre équipe de soins ait le temps nécessaire pour récupérer voire analyser les résultats avant votre rencontre. Vérifiez si vous devez ou non être à jeun pour cette prise de sang.

- **PRÉPAREZ LES INFORMATIONS RELATIVES À LA GLYCÉMIE ET LA MÉDICATION**

N'hésitez pas à demander l'aide de votre équipe de soins ou du service à la clientèle (ligne de soutien) de votre dispositif si vous n'êtes pas en mesure d'effectuer l'une des opérations suivantes.

Pompe à insuline et lecteurs de la glycémie en continu

Téléchargez les données de votre pompe ou de votre lecteur de la glycémie en continu, puis partagez-les avec votre équipe de soins, par courriel ou via la plateforme de téléchargement. Pour partager les données via la plateforme de téléchargement pour la première fois, vous aurez besoin d'une invitation courriel de votre équipe de soins, ou d'un code qui doit être donné par votre clinique.



AVANT LE RDV

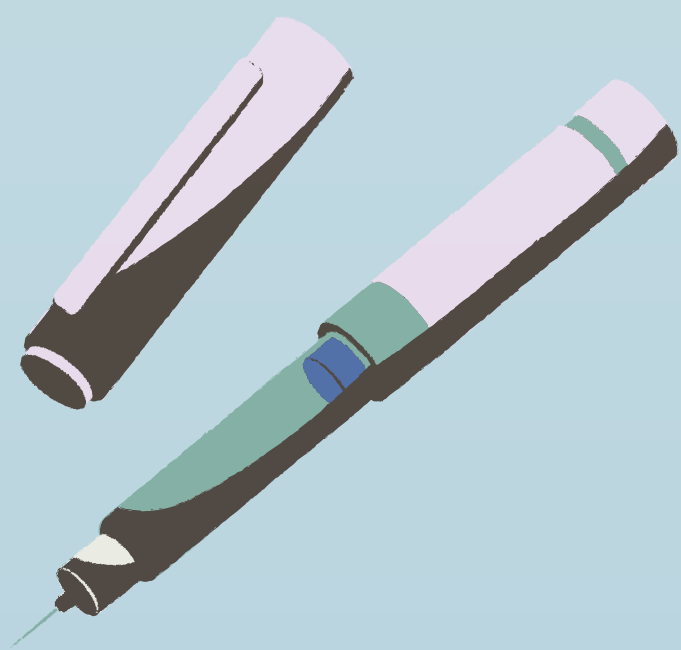
Lecteurs de la glycémie capillaire (au bout du doigt)

Certaines données des lecteurs peuvent être téléchargées et transmises à votre équipe de soins via la plateforme (voir avec votre équipe de soins comment faire), ou par courriel.

Si vous n'êtes pas en mesure de les télécharger, pensez à préparer un document contenant vos glycémies (p.ex. carnet, feuille ou tableau imprimé).



S'il s'agit d'un rdv en télémédecine, pensez à envoyer vos résultats avant la rencontre ou à avoir votre carnet à votre disposition lors de l'appel.



Stylos à insuline

Notez ou ayez en tête vos doses et votre horaire de médication pour le diabète (p.ex. doses d'insulines lentes et rapides).

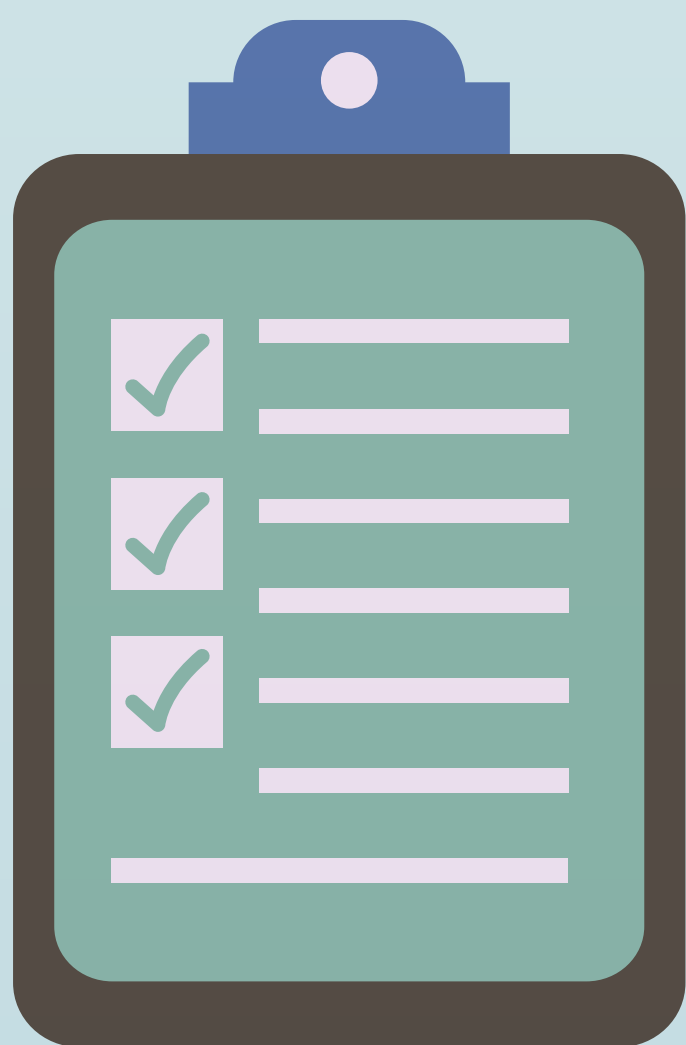
Journal alimentaire

Si on vous a demandé de remplir un journal alimentaire, pensez à le faire dans la semaine qui précède le rdv et apportez-le avec vous (ou envoyez-le par courriel). Vous pouvez inscrire vos doses d'insuline et vos glycémies sur le même document au besoin.



AVANT LE RDV

- **FAITES LE BILAN**



Tentez d'analyser vos glycémies pour identifier des tendances (p.ex. présence régulière de glycémies basses avant un repas), notez les sujets que vous jugez importants à aborder pendant la rencontre, et priorisez-les:

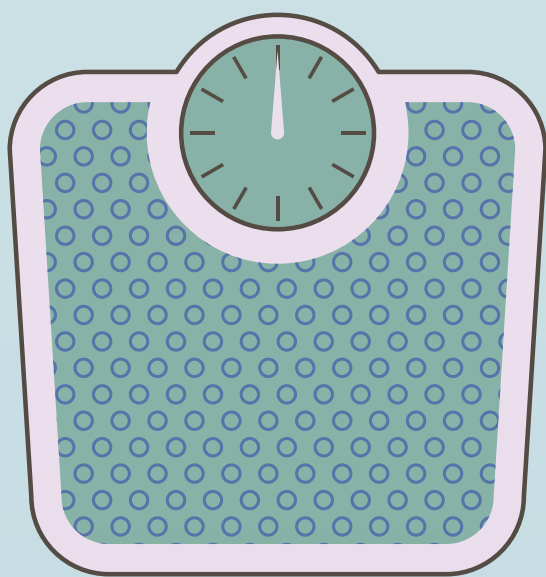
- **Questionnements/inquiétudes.** (p.ex. douleurs, essoufflement, baisse de vision, problèmes avec vos pieds, ou encore une hospitalisation ou une chirurgie)
- **Tendances** de la glycémie observées dans les derniers jours
- S'il y a eu des **glycémies extrêmes** depuis le dernier rdv (p.ex. hypoglycémie sévère ou hyperglycémie importante)
- **Évènements/changements** dans votre vie depuis le dernier rdv
- **Renouvellement** d'ordonnance
- **Ajouts ou modifications de votre médication** depuis le dernier rdv
- **Autres formulaires à faire remplir par le médecin** (p.ex. requête pour les prochaines prises de sang ou pour un examen des yeux, formulaire pour les voyages en avion, formulaire de la SAAQ pour le permis de conduire)

Vous pouvez visiter la plateforme en ligne Discutons Santé pour préparer votre rdv étape par étape, afin d'être mieux préparé le jour J. Cette méthode vous aidera à mieux cibler vos besoins et à mieux vous faire entendre lors de votre rdv.

AVANT LE RDV

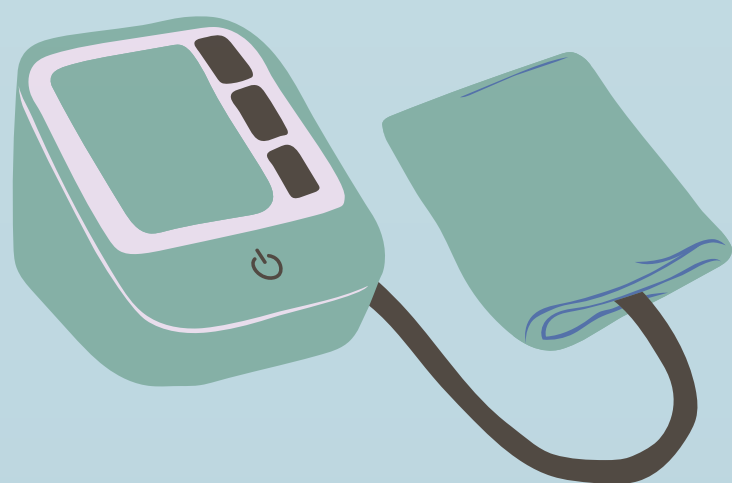
Si votre rdv est à distance

- **PESEZ-VOUS**



Si possible et si demandé par l'équipe de soins, pesez-vous et notez votre poids.

- **MESUREZ VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE**

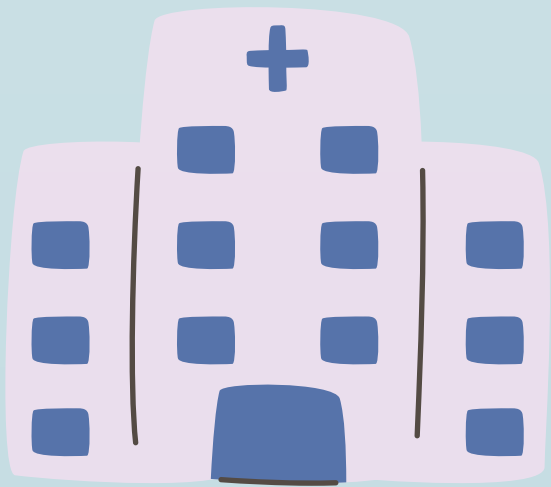


Si possible et si demandé par l'équipe de soins, mesurez votre pression artérielle et notez-la. Cette mesure est particulièrement utile si vous prenez de la médication en lien avec votre pression artérielle. Vous pouvez utiliser les machines disponibles dans les pharmacies ou encore avoir votre propre machine pour effectuer cette mesure.

LE JOUR DU RDV

Tout rdv qu'il soit en personne ou en télémedecine (téléphone, vidéoconférence) peut être soumis à des retards. Ne prenez donc pas d'engagement importants dans les heures qui suivent votre rdv.

• SI RDV SUR PLACE



Arrivez à la clinique quelques minutes avant l'heure prévue de façon à être disponible et détendu.e. Pensez à aviser votre équipe de soins si vous avez du retard ou ne pouvez vous rendre au rdv.

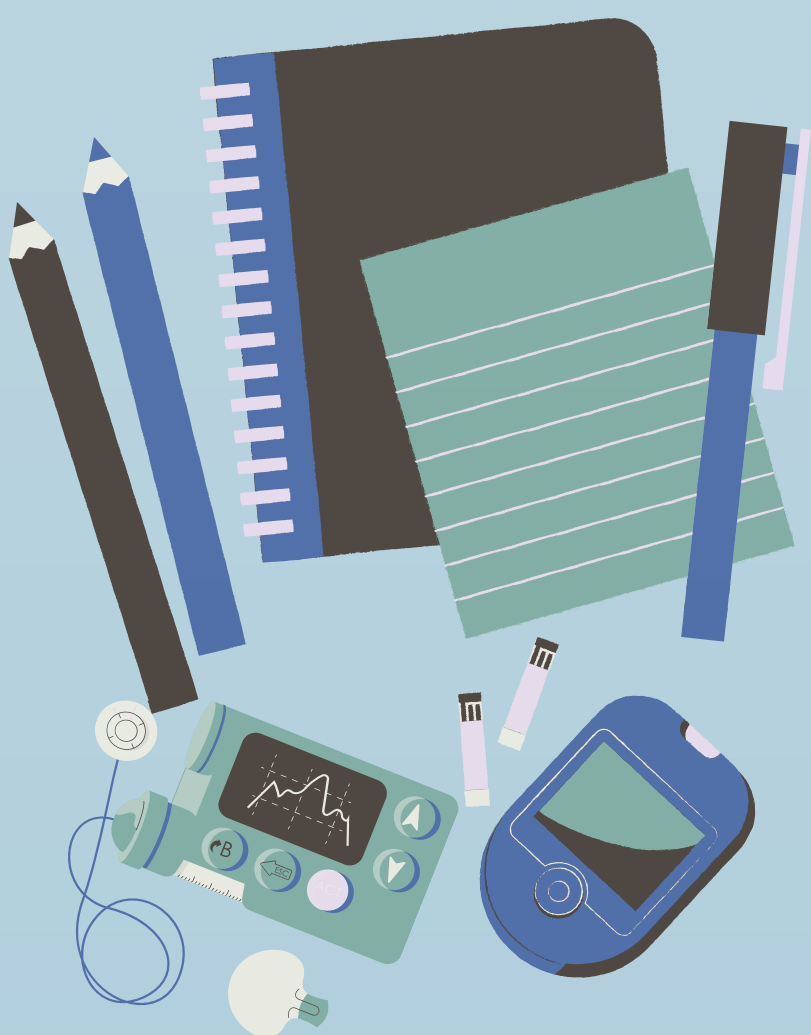
• SI RDV EN TÉLÉMÉDECINE (téléphone, vidéoconférence)



Installez-vous dans un endroit calme et sans distraction. S'il s'agit d'un appel vidéo, pensez à vous assurer que votre connexion internet et votre caméra fonctionnent bien. Comme pour un rdv sur place, pensez à aviser l'équipe si vous ne pouvez pas assister au rdv.

Dans les deux cas (sur place ou en télémedecine):

• AYEZ À PORTÉE DE MAIN



- Papier et crayon pour noter les informations importantes
- Feuille de préparation où vous avez noté et priorisé les sujets à discuter (ex. feuille sommaire de Discutons Santé)
- Dispositifs de mesure de la glycémie (p.ex. lecteur de la glycémie capillaire ou en continu) ou de traitement (p.ex. pompe à insuline, stylos)
- Informations en lien avec le traitement et la glycémie
- Valeurs de poids et de pression artérielle si applicable

LE JOUR DU RDV

• EXPRIMEZ-VOUS



- N'hésitez pas à prendre la parole pour exprimer vos questionnements et/ou préoccupations, et ce, même s'il s'agit de sujets qui peuvent être plus difficiles à aborder (p.ex. sexualité, alcool, drogues, sentiment de déprime).
- N'hésitez pas à mentionner à votre équipe si la gestion de vos glycémies n'est pas votre priorité du moment (p.ex. d'autres préoccupations)
- N'hésitez pas non plus à dire si les ajustements suggérés par l'équipe de soins ne vous conviennent pas.

• RAPPELEZ-VOUS



Le rôle d'un professionnel de la santé est de vous accompagner sans jugement et de vous aider à trouver des réponses, ou de vous référer à un autre professionnel, si besoin.

• DEMANDEZ



Si besoin, pensez à demander quelle est la meilleure façon de prendre le prochain rdv ou de communiquer avec l'équipe de soins si vous avez des questions entre les rdv.



**Pour plus d'actualités et de
ressources en lien avec le
diabète de type 1, rendez-vous
sur:**

www.type1better.com

Tous droits réservés.

La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des auteurs. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.