



## Planification de votre rendez-vous médical

**CONSEIL :** Il est utile de garder un journal de gestion de l'épilepsie pour y noter de l'information sur votre épilepsie et les traitements suivis. Cela inclut les médicaments, les suppléments, les chirurgies, les régimes alimentaires et d'autres thérapies complémentaires. Vous tiendrez un registre de tout ce qui a été fait pour comprendre et gérer votre épilepsie. Il vous aidera à parler à votre médecin et à faciliter la discussion sur vos options de traitement.

### ■ Préparation

- Tenez un journal des crises.
  - Demandez un journal de gestion de l'épilepsie auprès de votre centre de ressources communautaires pour l'épilepsie.
  - Effectuez une entrée dès que vous faites une crise. Plus votre entrée est détaillée, plus elle sera utile.
  - Apportez le journal à tous vos rendez-vous — médicaux ou communautaires — concernant l'épilepsie.
  - Apportez-le à la maison pour vos dossiers.
  - Si vous choisissez de partager votre journal avec votre équipe médicale, remettez-leur une photocopie.
- Gardez la trace de votre prise de médicaments.
  - Dressez la liste de tous vos médicaments sur ordonnance pour l'épilepsie, y compris les :
    - ♦ Noms
    - ♦ Doses
    - ♦ À quelle fréquence vous prenez des médicaments
    - ♦ Effets secondaires
    - ♦ Raisons pour arrêter un médicament
  - Suivez votre prise de médicaments en vente libre, de vitamines, de suppléments et d'herbes médicinales.
  - Ces listes donnent à votre équipe de soins de santé les informations dont ils ont besoin pour vous conseiller sur les interactions médicamenteuses possibles.
  - Gardez la liste avec votre journal de gestion de l'épilepsie.
  - Vous trouverez peut-être utile d'apporter vos contenants de médicaments originaux lors de vos rendez-vous médicaux ou de prendre une photo des étiquettes de chaque bouteille avec votre téléphone cellulaire.
- Apportez un stylo et du papier (un carnet) pour prendre des notes lors de votre rendez-vous.
- Soyez prêt à poser des questions.
  - Créez une liste de questions pour votre équipe de soins de santé. Celles-ci porteront sur vos convulsions, les médicaments, les effets secondaires, etc.
  - Les pharmaciens peuvent également répondre à vos questions sur les médicaments, les effets secondaires et les interactions médicamenteuses.
  - Dressez une liste de questions pour votre centre de ressources communautaires pour l'épilepsie. Ces questions peuvent porter sur votre permis de conduire, l'école, le travail, l'humeur, le comportement, la discrimination, le soutien financier, etc.

## Planification de votre rendez-vous médical *suite*

**CONSEIL :** Vous pouvez amener quelqu'un avec vous lors de vos rendez-vous pour prendre des notes, poser des questions et vous aider à comprendre l'information présentée.

- Renseignez-vous au sujet de l'épilepsie.
  - Votre centre de ressources communautaires pour l'épilepsie vous renseignera au sujet de l'épilepsie, des convulsions et d'autres stratégies pour faire face à votre diagnostic.
  - Le personnel et les bénévoles des centres de ressources communautaires pour l'épilepsie ne posent pas de diagnostic et ne traitent pas vos crises, mais ils peuvent vous aider à comprendre vos droits dans le système de soins de santé et dans la communauté.
  - Plus vous en savez sur l'épilepsie, mieux vous serez en mesure de gérer vos crises et de maintenir un mode de vie sain. Cette information vous aidera également à poser vos questions spécifiques aux médecins ou infirmiers au sujet de votre diagnostic et des crises d'épilepsie.

**CONSEIL :** Si vous avez des problèmes d'humeur, d'adaptation ou des sentiments de désespoir, parlez à un membre de votre équipe soignante.

**CONSEIL :** Si vous ne comprenez pas ce que le médecin vous dit, demandez-lui de répéter et de l'écrire pour vous.

### **PARTAGEZ DE L'INFORMATION AVEC VOTRE MÉDECIN OU INFIRMIER**

- Soyez HONNÊTE lorsque vous décrivez comment vous vous sentez.
- Expliquez toute autre condition médicale, y compris la santé physique et mentale.
- Dites à votre équipe de soins de l'épilepsie si vous obtenez de l'aide auprès d'autres ressources (naturopathe, herbes médicinales, rétroaction biologique, traitements chiropratiques, etc.).
- Ne soyez pas gêné de partager des détails personnels ou d'aborder des sujets sensibles. Votre équipe soignante est là pour vous aider.

### **AVANT DE PARTIR :**

- Assurez-vous de bien comprendre :
  - S'il y a de nouvelles consignes à suivre.
  - S'il y a des changements concernant vos médicaments ou d'autres traitements.
  - Si un suivi est nécessaire. Le médecin ou l'infirmier prescrit-il un EEG ou une IRM ou vous recommande-t-il à un spécialiste?
- Écrivez toute nouvelle information au sujet de vos convulsions ou crises d'épilepsie et les changements aux traitements dans votre journal de gestion de l'épilepsie.
  - Indiquez pourquoi les modifications ont été apportées.
  - Confirmez avec le médecin ou l'infirmier que votre compréhension de l'information présentée est bonne.

### Planification de votre rendez-vous médical *suite*

- Demandez quand revenir pour une prochaine visite.
- Demandez le renouvellement de vos médicaments.

**CONSEIL :** Inscrivez tous vos rendez-vous au même endroit. Cela peut être dans votre journal, un calendrier sur votre réfrigérateur ou le calendrier électronique de votre téléphone cellulaire ou d'un ordinateur.

*Adapté de Making The Most of Your Doctor Visit (BC Epilepsy Society).*

*Date de la version : Juillet 2015*