

# Préparer une visite efficace chez le médecin.

Rendez-vous du \_\_\_\_\_

Gynécologue  Médecin généraliste

Pour que votre prochaine visite chez le médecin soit la plus efficace possible, Woman In Menopause est heureuse de vous fournir quelques conseils et des tableaux de préparation.

Téléchargez ce document, remplissez-le et facilitez votre consultation médicale.

## Préparez vos questions.

Réfléchissez bien à ce que vous souhaitez savoir ou à ce qui vous préoccupe.

Ex : Quels types de traitements existent-ils ?

Qu'est-ce qui pourrait me soulager lors des bouffées de chaleurs ?

---

---

---

---

---

---

Notez les médicaments que vous prenez et à quelle fréquence.

Ex : antibiotique, médicaments pour le coeur, suppléments nutritionnels ...

---

---

---

---

---

---

## Notez vos symptômes.

Notez quels symptômes vous avez (eus) et, si possible, quand vous en avez souffert. Précisez aussi dans quelles circonstances votre situation s'est aggravée ou améliorée.

Ex : Brouillard cérébral - souvent, mais plus fort il y a 1 semaine, le matin, après mon réveil.

---

---

---

---

---

---

Pour la liste complète des symptômes, veuillez vérifier le méno-check : [www.womaninmenopause.be/fr/votre-consultation-medicale/](http://www.womaninmenopause.be/fr/votre-consultation-medicale/)

## Venez à 2

(si nécessaire)

Lorsque des sujets complexes sont abordés et/ou vous ne souhaitez pas vivre la visite médicale seule, il peut être utile d'être accompagnée d'une personne de confiance.



## N'ayez crainte des questions personnelles.

Votre médecin sera peut-être amené à aborder des sujets sensibles pour poser le bon diagnostic ou vous proposer un traitement approprié. Soyez donc prête à répondre à des questions personnelles mais n'hésitez pas à signaler si la manière dont les questions sont posées ne vous met pas à l'aise.

## Demandez des éclaircissements.

Les termes médicaux sont complexes à retenir ? Certains éléments du diagnostic ne sont pas clairs ? N'hésitez pas à poser des questions et à demander à votre médecin une note explicative, si nécessaire.

Note du médecin :

---

---

---

## Fixez un rendez-vous.

Un bon suivi est crucial pour monitorer l'évolution de votre ménopause et arriver à vous sentir mieux. N'oubliez donc pas de planifier le prochain rendez-vous avec votre médecin.

Rendez-vous le \_\_\_\_\_