



OUTIL DE PRÉPARATION À UN RENDEZ-VOUS DE SOINS VIRTUELS

Spécialement conçu pour les Canadiens atteints d'un myélome multiple, cet outil vous aidera à tirer pleinement parti des services de soins virtuels. Les pages suivantes peuvent être remplies sur votre ordinateur, imprimées et remplies sur papier, et modifiées en fonction de vos besoins.

Nous vous encourageons à utiliser cet outil avec le [Guide pour un rendez-vous de soins virtuels](#), disponible au www.myelome.ca.

Étape 1 : Prendre rendez-vous

Les soins en personne et les soins virtuels présentent chacun leurs avantages et leurs inconvénients. Si on vous donne le choix entre un rendez-vous en personne ou à distance (virtuellement par vidéo ou par téléphone), il est important que vous choisissiez l'option qui *répond le mieux à vos besoins*.

Posez-vous les questions suivantes pour déterminer l'option qui vous convient le mieux.

RENDEZ-VOUS EN PERSONNE OU VIRTUEL?

1. Quelle est la raison du rendez-vous?
2. Qu'est-ce que j'espère obtenir de ce rendez-vous – quel est l'objectif ?
3. S'agit-il d'un rendez-vous de routine (p. ex., un bilan de santé) ou pour un problème grave?
4. Combien de temps devrait durer le rendez-vous?
5. Croyez-vous que le médecin ait besoin de voir ou de palper quelque chose?
6. Vous sentez-vous à l'aise et en sécurité de vous rendre au bureau de votre médecin?
 - Les risques de contracter un virus ou une infection sont-ils élevés?
 - Le déplacement pourrait-il aggraver vos symptômes (p. ex. douleur, inflammation, etc.)?
7. Est-il relativement facile pour vous de vous rendre à votre rendez-vous?





INFORMATIONS SUR LE RENDEZ-VOUS VIRTUEL

Notez les informations de votre rendez-vous, notamment le type d'appareil ou de logiciel requis. Si vous n'êtes pas familier avec l'appareil ou le logiciel, *faites-en l'essai à l'avance*.

#	Date	Heure	Appareil ou logiciel requis*	Mise à l'essai?
1				
2				
3				
4				

*p. ex., Zoom et ordinateur portable ou téléphone, etc.

Étape 2 : Se préparer avant un rendez-vous virtuel

LISTE DE CONTRÔLE AVANT LE RENDEZ-VOUS

Avez-vous à portée de main tout ce dont vous aurez besoin pour le rendez-vous? (Cochez les cases pertinentes; vous pouvez ajouter des éléments au besoin.)

- La pile de l'appareil est complètement chargée, ou vous avez un chargeur à portée de main
- Vous avez ce qu'il vous faut pour prendre des notes pendant l'appel (cahier, crayon, tablette, etc.)
- Tout résultat de test ou d'analyse de sang
- Le numéro de votre carte d'assurance-maladie (carte Santé de l'Ontario, carte de la RAMQ, etc.)
- Le numéro de carte de votre centre de cancérologie ou de l'hôpital où vous êtes traités
- La liste des questions à poser ou des sujets à aborder avec votre professionnel de la santé
- La liste des médicaments et des suppléments naturels que vous prenez (et leurs principes actifs)
- La liste des numéros d'ordonnance de vos médicaments et des pharmacies/hôpitaux qui les fournissent (avec numéros de téléphone et de **télécopieur**)
- Votre poids actuel
- Le nom complet et les coordonnées des professionnels de la santé** qui s'occupent de vous (téléphone, **télécopieur** et adresse)





QUESTIONS À POSER AUX PROFESSIONNELLS DE LA SANTÉ

#	Les questions que je veux poser	Les réponses
1		
2		
3		
4		





Étape 3 : Pendant le rendez-vous de soins virtuels

Consultez le [Guide pour un rendez-vous de soins virtuels](#) pour des conseils qui vous permettront de tirer pleinement parti de vos rendez-vous de soins virtuels, et **prenez des notes pendant l'appel.**

NOTES PENDANT LE RENDEZ-VOUS :

Date

Nom du professionnel
de la santé

Notes :

Date

Nom du professionnel
de la santé

Notes :

Date

Nom du professionnel
de la santé

Notes :

Date

Nom du professionnel
de la santé

Notes :





Étape 4 : Suivi après le rendez-vous de soins virtuels

Notez tous les termes et concepts nouveaux sur lesquels vous souhaitez obtenir plus d'informations.

- Lorsque vous aurez le temps, effectuez **des recherches** sur ces termes et concepts (en ligne, à la bibliothèque, ou auprès de votre groupe de soutien).
- Enfin, notez les sources d'où proviennent les informations obtenues, **surtout si vous souhaitez approfondir le sujet avec votre médecin.**

Termes ou concepts	Ce que j'ai appris	Source de l'information



