1.LA PRISE DE RENDEZ-VOUS

- ✓ **Informez** le praticien ou son secrétariat de vos difficultés.
- ✓ Choisissez avec la secrétaire un **horaire adapté** pour patienter plus facilement.
- ✓ Si quelqu'un vous accompagne, prévenez le cabinet.
- ✓ **Transmettez les documents utiles** avant la consultation : courrier du médecin, carnet de santé, comptes-rendus, résultats biologiques, attestation de droit…
- ✓ Discutez avec votre médecin traitant de l'éventuelle nécessité d'un traitement contre l'anxiété ou la douleur en amont de l'examen (prise de sang, rdv…).

2. AVANT LA CONSULTATION A LA MAISON

- ✓ Faites-vous précisément **expliquer les soins prévus :** des supports adaptés existent (images, objets, ww.santebd.org).
- ✓ Votre avis compte : dîtes ce que vous **acceptez ou non**.
- ✓ La différence de sexe avec le praticien peut poser un problème : **parlez-en**.
- ✓ Astuces :
  - ✓ **Prévoir une occupation** pour patienter tranquillement avant le RDV.
  - ✓ Préparez sur un papier vos différentes questions à poser au praticien.
  - ✓ Ne venez qu'avec l'enfant concerné par la consultation.

3. SUR PLACE

En salle d'attente :

- Prenez le temps de vous **installer où vous le souhaitez.**
- **Occupez-vous** (musique, magazine, écran).
- Si le temps d'attente est trop long : **ressortez** prendre l'air.
- Faites-vous **rappeler le déroulement** des soins par votre accompagnant.

Pendant la consultation :

- Si vous ne souhaitez pas la présence d'un éventuel étudiant en médecine ou d'un(e) assistant(e) médical(e), vous pouvez prévenir lors de votre arrivée
- Prenez **tranquillement connaissance** de l'environnement.
- **Sachez dire ou faire comprendre** que l'angoisse monte si c'est le cas, votre accompagnant ou le praticien pourra vous **rassurer**.
- Si cela peut vous aider, **exprimez votre besoin** de marcher, boire, respirer à l'extérieur…

DONNEZ-NOUS VOTRE AVIS :

Via ce QR Code dites-nous ce que vous pensez de ce document.

RAPPEL :

Une consultation blanche est parfois possible (remboursée pour les médecins généralistes libéraux) comme la visite d'une salle d'examen avant rendez-vous.

PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Les aider à préparer leur consultation, ça simplifie le soin !

EN SALLE D'ATTENTE

- ✓ Eviter le plus possible les temps d'attente.
- ✓ Inciter à venir avec une occupation (musique relaxante, magazine…).

LORS DE LA CONSULTATION

- ✓ La cotation « consultation complexe » accorde du temps supplémentaire afin de laisser du temps au patient.
- ✓ Laisser le patient prendre connaissance de l'environnement.
- ✓ Retirer sa blouse peut le rassurer.
- ✓ Le déroulement du soin est à expliquer **précisément** et **clairement**.
- ✓ Demander si une personne aide le patient à prendre des décisions.
- ✓ Associer l'aidant, avec l'accord de la personne consultée.
- ✓ Une pause entre chaque soin est conseillée.

CE QUI EST IMPORTANT AU COURS DE L'EXAMEN

- ✓ Être encore plus attentif au langage verbal et non verbal du patient.
- ✓ Rechercher une douleur qui peut être implicite.
- ✓ Aller progressivement dans l'approche du corps en évitant les mouvements brusques.
- ✓ Rassurer en expliquant avec un ton calme, posé et des phrases simples.
- ✓ Laisser du temps pour assimiler les informations et inciter le patient à reformuler les informations pour s'assurer de sa compréhension.
- ✓ Réaliser les examens de face, un seul instrument en main.

SURTOUT : S'assurer de la bonne coordination des soins éventuels prévus en ambulatoire secondairement.

CONTACTS

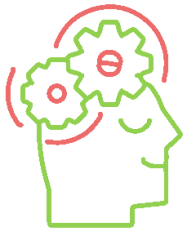
USAGER : **02 51 085 888**
www.handisoins85.fr

PROFESSIONNEL : **02 51 94 54 95**
www.daps85.fr

USAGER en santé mentale, AIDANT, accompagnateur :

Préparer sa consultation, ça simplifie le soin !

Ce guide a pour but de vous aider à préparer les consultations afin qu'elles puissent se dérouler dans les **meilleures conditions.**



Parfois le fonctionnement psychique crée **des difficultés à interagir en société** et peut faire **craindre de parler** à d'autres personnes ou **d'aller dans des endroits inconnus**.

Ce stress peut perturber ou ralentir la compréhension mais aussi créer de la crispation, une sensation d'oppression ou d'autres manifestations physiques.