

# Guide de rendez-vous virtuel

En raison de la COVID-19, les médecins rencontrent désormais leurs patients de manière « virtuelle ». Ce nouveau type de rendez-vous est de plus en plus fréquent, de sorte que les patients et les médecins doivent s'assurer qu'ils tirent le mieux de leur rencontre.

Ce guide de rendez-vous virtuel vous servira d'outil pour la préparation de l'appel, l'appel lui-même et les résultats. Ce guide a pour but de faire en sorte que les patients soient à l'aise lors de leurs rendez-vous et aient confiance dans leur parcours de traitement.

## Avant votre rendez-vous

**N'oubliez pas : c'est votre temps. Utilisez-le. Ne vous dépêchez pas.**

Préparez-vous	Préparez votre lieu	Préparez vos questions
Prenez le temps de réfléchir à l'évolution de vos symptômes depuis votre dernier rendez-vous.	Préparez un espace confortable, sans distractions, pour prendre l'appel.	Préparez à l'avance vos questions et renseignements dont vous avez besoin pour l'appel téléphonique.
<b>Choses à considérer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Qu'est-ce que je veux retirer de cet appel?</li><li>• De quoi dois-je parler au médecin?</li><li>• Voulez-vous qu'un ami ou un membre de la famille soit présent?</li><li>• Détails de vos médicaments actuels et des médecins qui les ont prescrits.</li><li>• Détails des hospitalisations récentes s'il y a lieu.</li></ul>	<b>Choses à considérer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Confidentialité</li><li>• Confort</li><li>• Confiance</li><li>• Éclairage</li></ul>	<b>Choses à considérer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Notes du dernier rendez-vous</li><li>• Téléphone/ordinateur portable complètement chargé</li><li>• Écouteurs fonctionnels (le cas échéant)</li><li>• Stylo et papier à portée de main</li><li>• S'il s'agit d'un appel vidéo, assurez-vous que la caméra est à une hauteur appropriée.</li></ul>
<b>Conseil essentiel</b> <p>Consultez notre outil de suivi des symptômes et notez l'état actuel de chaque symptôme.</p>	<b>Conseil essentiel</b> <p>Créez un espace confortable pour l'appel, mais n'attendez pas l'appel dans cet espace. Préparez-vous à recevoir l'appel 15 minutes avant ou après l'heure convenue.</p>	<b>Conseil essentiel</b> <p>Faites une répétition des points importants sur votre état de santé dont vous voulez discuter avec votre médecin dans les jours précédant le rendez-vous avec un ami ou un proche.</p>

## Remarques

---

---

---

# Pendant l'appel

**N'oubliez pas : soyez à l'aise, parlez clairement et posez des questions.**

Vos symptômes	Vous-même	Votre parcours
Réfléchissez à l'évolution de vos symptômes depuis votre dernière rencontre avec votre médecin et notez toutes les questions que vous vous posez à leur sujet.	Réfléchissez à ce que vous ressentez physiquement et mentalement.	Réfléchissez à l'endroit où vous vous trouvez dans votre parcours de traitement.
<b>Choses à considérer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Certains de vos comportements ont-ils changé?</li><li>• Comment, quand et où dormez-vous?</li><li>• En cas d'essoufflement, quand cela se produit-il et à quel effort?</li><li>• Certaines activités régulières sont-elles devenues plus difficiles?</li><li>• Vos symptômes affectent-ils votre vie sexuelle?</li></ul>	<b>Choses à considérer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Changements de la fréquence cardiaque ou de la pression sanguine depuis le dernier rendez-vous</li><li>• Changements dans votre poids</li><li>• Changements dans vos habitudes alimentaires</li><li>• Changements dans votre comportement</li><li>• En cas d'anxiété, quand cela se produit-il et à quel sujet?</li></ul>	<b>Choses à considérer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quelle est la gravité de votre état?</li><li>• Quand faut-il discuter des options de traitement?</li><li>• Quand aurez-vous probablement besoin d'un traitement?</li><li>• Quelle réadaptation devez-vous envisager?</li></ul>
<b>Conseil essentiel</b> <p>Parlez ouvertement, soyez honnête et ayez un esprit critique.</p>	<b>Conseil essentiel</b> <p>Parlez de votre santé avec une personne qui vous est proche. Parfois, on ne remarque pas les changements subtils.</p>	<b>Conseil essentiel</b> <p>Notez exactement où vous en êtes dans votre plan de traitement et pourquoi, afin d'en avoir un historique écrit.</p>

## Remarques

---

---

---

---

---

---

---

---

# Mettre fin à l'appel

**N'oubliez pas : c'est votre temps. Profitez-en au maximum.**

<b>Vous avez confiance</b>	<b>Vous savez ce qui va suivre</b>	<b>Vous savez à qui vous adresser</b>
Assurez-vous que vous comprenez complètement votre plan de traitement.	Assurez-vous de savoir quand est votre prochain rendez-vous et sur quoi il portera.	Qui contactez-vous si quelque chose change? Et comment?
<b>Choses à considérer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Répétez au médecin ce que vous avez appris au cours de cette session.</li><li>• Dites-leur ce que vous allez faire au cours des semaines/mois à venir.</li><li>• Posez des questions en cas d'incertitude.</li></ul>	<b>Choses à considérer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quand est votre prochain rendez-vous?</li><li>• Avez-vous besoin de soins ou de suivi?</li><li>• Où et comment le rendez-vous aura-t-il lieu?</li></ul>	<b>Choses à considérer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Qui est votre contact clé?</li><li>• Comment suivez-vous les changements?</li><li>• Quand pouvez-vous les contacter?</li></ul>
<b>Conseil essentiel</b> <p>Donnez une rétroaction. Dites à l'équipe ce qui a bien fonctionné, ce qui pourrait être amélioré et s'il y a des moyens pour l'équipe de soutenir vos futures consultations virtuelles.</p>	<b>Conseil essentiel</b> <p>Utilisez notre outil de suivi des symptômes pour surveiller vos symptômes. Si vous remarquez des détériorations, signalez-les immédiatement à votre contact principal.</p>	<b>Conseil essentiel</b> <p>Appelez votre contact principal et présentez-vous. Enregistrez leur numéro sur votre téléphone ou celui d'un proche, notez-le et gardez-le dans un endroit sûr et facile à trouver.</p>

## Remarques

---

---

---

---

## N'oubliez pas

Il s'agit d'un nouveau style de consultation, donc il faut faire preuve de patience face au processus.

Si vous n'êtes pas à l'aise avec la technologie ou si vous trouvez qu'il est difficile de communiquer aisément avec l'équipe soignante, demandez à un proche en qui vous avez confiance de vous aider à résoudre tout problème technique ou d'assister aux prochains rendez-vous afin de régler tout problème de communication dû à des problèmes de connectivité.

Bien que cela puisse sembler intimidant au début, ce nouveau style de rendez-vous pourrait permettre un accès pratique aux soins médicaux lorsque vous en avez le plus besoin.

Ce guide a été reproduit avec l'aimable autorisation de Heart Valve Voice UK. Mis à jour : juin 2021.

**POUR PLUS D'INFORMATION, CONSULTEZ LE SITE [UNEVOIXAUXMALADIESVALVULAIRES.CA](http://UNEVOIXAUXMALADIESVALVULAIRES.CA)**