LISTE DE VÉRIFICATION

Rendez-vous médical

COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC

Comme pour toute chose, un rendez-vous médical… ça se prépare! Vous êtes partenaire de vos soins : vous avez donc un rôle actif à jouer dans la relation thérapeutique patient-médecin.

Avant le rendez-vous

Notez vos symptômes en précisant :	
Leur nature (rougeur, douleur, enflure, éruption cutanée, etc.)	
La date de leur apparition	
Leur localisation sur votre corps	
Leur intensité	
Tout ce qui contribue à les intensifier	
Tout ce qui contribue à les soulager	

Rassemblez vos documents administratifs et cliniques :	
Carte d'assurance maladie	
Carte de l'établissement ou de l'hôpital	
Requête d'examen (de laboratoire ou d'imagerie) en attente	
Résultats d'examens antérieurs	
Formulaires à remplir (assurances, SAAQ, CNESST, etc.)	
Liste de vos médicaments/vitamines/compléments alimentaires, y compris les produits naturels	
Liste de vos allergies	
Si vous consultez d'autres spécialistes qu'un médecin de famille :	
Le nom et les coordonnées de votre médecin de famille	
La requête précisant la raison de la consultation	

Notez toutes les questions que vous vous posez :	
Dressez-en la liste en les numérotant par ordre d'importance, pour pallier le plus pressé en cas de manque de temps durant la consultation	

Pendant le rendez-vous

Faites-vous accompagner par une personne proche (si vous le souhaitez)	
Notez ce que vous dit le médecin (ou laissez votre proche le faire)	
Validez votre compréhension auprès du médecin :	
Posez-lui toutes vos questions complémentaires (effets secondaires, autres professionnels pouvant aider, etc.)	
Demandez si des compléments d'information (dépliants, fascicules, vidéos, sites Web, etc.) sur votre condition sont disponibles	
Si une convalescence est requise :	
Interrogez votre médecin sur les rendez-vous de suivi requis	
Demandez un billet au médecin afin de justifier votre absence au travail	

Si le rendez-vous a lieu en téléconsultation :	
Assurez-vous d'avoir une bonne connexion (internet ou téléphonique)	
Installez-vous dans une pièce calme, porte fermée	
Veillez à ce que la pièce soit bien éclairée	
Ayez tous vos documents cliniques à portée de main	
Prévoyez papier et stylo pour prendre des notes	

Après le rendez-vous

Rendez-vous en pharmacie pour y récupérer votre ordonnance (si applicable), en ayant en main :	
Votre prescription	
Votre carte d'assurance maladie	
Votre preuve d'assurance médicaments	

© Collège des médecins du Québec 2026