



Soyez partenaire de vos soins et services

Vous êtes responsable des décisions qui vous concernent.

Le médecin ou les intervenants ou intervenantes sont là pour vous conseiller et vous aider à prendre les meilleures décisions possibles pour votre santé, votre bien-être et celui de vos proches.



Pour bien vous préparer à votre rencontre

- Consultez le site Internet : jemeprepare.ca.
- Notez vos préoccupations et vos questions de façon précise (p. ex., vos valeurs, vos préférences, etc.).
- Apportez vos notes lors de votre rendez-vous.

Saviez-vous que
nous retenons
environ 20 % de
l'information qui nous
est transmise
verbalement?

Pour bien saisir et retenir les informations qui vous sont communiquées, il est préférable qu'une personne vous accompagne lorsque la situation le permet. **À deux**, vous pourriez retenir deux fois plus d'informations.



Pour favoriser une rencontre efficace

- Mentionnez, dès le début de la rencontre, que vous voulez participer aux décisions qui vous concernent et que vous aurez des questions à poser.
- Fiez-vous à vos connaissances et à votre expérience.
- Écoutez attentivement et posez des questions afin de valider votre compréhension.
- Exprimez votre désaccord et n'hésitez pas à donner votre point de vue.
- Cherchez des solutions ensemble.
- Prenez des notes au besoin.
- Demandez, s'il y a lieu, une copie du plan d'intervention prévu.
- Demandez à ce que l'on vous réfère à des ressources.
- Assurez-vous, avant de partir, d'avoir bien compris et validé les informations transmises pendant la rencontre.

Participez à vos soins et services

Devenez partenaire de vos soins et services en participant activement aux décisions qui vous concernent.

Discutez des options qui s'offrent à vous en fonction de ce qui a du sens dans votre vie.

Démontrez votre intérêt à collaborer et partagez votre expertise avec votre équipe de santé et des services sociaux.

Pour plus de renseignements :

