

Document réalisé par la commission santé de
la FNARS Rhône-Alpes et publié en
novembre 2016

Je prépare ma consultation

1. Je trouve un médecin



**Une personne que je
connais m'a donné le nom
d'un médecin.**



**Je cherche dans les pages
jaunes, les noms des méde-
cins dans ma ville.**



**Je cherche les médecins
sur Internet.**



**Je consulte le journal
de ma commune.**

2. Je choisis mon médecin...Selon mes priorités

- **Il est près de chez moi.**
- **Son cabinet est facile d'accès : ascenseur, accès à pied, à vélo, en bus.**
- **Il se déplace à domicile si besoin.**
- **Il ne fait pas de dépassement d'honoraires.**
- **Il peut me comprendre si je parle anglais, portugais, arabe, albanais...**
- **Si je le souhaite, je peux changer de médecin traitant.**

3. Je m'organise avant d'appeler

- **Je connais mes droits : CMUc (Couverture Maladie Universelle Complémentaire), AME (Aide Médicale d'Etat), ACS (Aide Complémentaire Santé).**
- **Je connais mon emploi du temps. J'ai un agenda pour noter mon rendez-vous.**
- **Si je ne veux pas attendre, je demande le 1er rendez-vous du matin ou de l'après-midi.**

4. Je prends rendez-vous

- **J'appelle seul (e) ou avec l'aide de quelqu'un.**
- **Je passe au cabinet médical.**
- **Je prends rendez-vous par Internet.**
- **Je note mon rendez-vous.**

5. Je prépare ma consultation

- Je liste tout ce que j'ai à dire par écrit ou dans ma tête : douleurs, allergies, antécédents, traitements...
- Je les classe par ordre de priorité.
- Je prends mes documents médicaux et mes résultats les plus récents (radios, examens, prise de sang, ordonnances, courriers...).
- Je pense à prendre ma carte vitale, mon attestation CMUc, AME, Mutuelle.

5 BIS. Je prépare ma consultation

- Je me rends disponible en prévoyant une garde d'enfants, j'avertis mon employeur...
- Si besoin, je me fais accompagner d'une personne en qui j'ai confiance, d'interprète...
- Je prévois de quoi m'occuper en salle d'attente.
- En cas d'empêchement, je pense à annuler mon rendez-vous.

6. Je n'oublie pas

- Carte vitale, attestations
- Ordonnances
- Résultats d'examens
- Un moyen de paiement
- Mes questions

7. Pendant ma consultation

- **J'explique pourquoi je suis là.**
- **Je pose les questions que j'ai préparées.**
- **Je demande au médecin de me réexpliquer ce que je ne comprends pas.**
- **Je demande si les médicaments, les examens et les consultations spécialisées sont remboursés.**

8. Après ma consultation

- **Si j'ai une ordonnance, je vais à la pharmacie.**
- **Je demande au pharmacien de noter sur les boîtes la prise de médicaments.**
- **Si j'ai un examen, je prends rendez-vous et j'y vais.**
- **Je peux prendre un 2^{ème} avis médical.**