

Les conseils ci-dessous vous aideront à tirer le meilleur parti de votre visite, favoriseront une bonne relation médecin-patient et amélioreront la communication.

- ♦ Faites-vous accompagner par votre conjoint, partenaire ou ami proche lors de votre rendez-vous puisqu'ils peuvent offrir une perspective différente et vous aider à vous souvenir des choses discutées.
- ♦ Apportez tous les outils de la trousse **Agir à temps** qui pourraient faciliter la visite, tel le **Mon navigateur MP**.
- ♦ Arrivez à votre rendez-vous avec une liste de questions écrites pour lesquelles vous avez besoin de réponse. N'attendez pas que le médecin vous les pose.
- ♦ Planifiez vos communications et priorisez vos préoccupations. Assurez-vous de tout couvrir durant votre rendez-vous.
- ♦ Cela peut prendre des mois avant d'obtenir un rendez-vous avec des spécialistes. **Soyez proactif**. Si vous éprouvez des problèmes entre deux rendez-vous, informez votre médecin de famille (MF), qui pourrait communiquer cette information au spécialiste et recevoir des réponses qu'il pourra vous transmettre par la suite.
- ♦ Demandez des options et considérez d'autres traitements. Si vous éprouvez des problèmes avec un traitement, informez-en votre médecin.
- ♦ Signalez tous vos symptômes, réactions aux médicaments et changements quelle que soit leur importance. Notez à quel moment le changement ou le symptôme a commencé, à quel moment il se produit, pendant combien de temps et s'il est ressenti de manière constante ou intermittente. Gardez votre document **Résumé MP** à jour. Racontez votre expérience avec confiance. Vous êtes l'expert sur vous!
- ♦ Informez votre médecin de la prise de tout supplément ou la participation à toute thérapie complémentaire. Celles-ci doivent être prises en compte dans le contexte de votre plan de soins complet.
- ♦ Assurez-vous de comprendre tout plan de traitement avant de quitter le bureau du médecin et ne craignez pas de demander des clarifications.
- ♦ Si, pour une raison quelconque, vous ne pouvez ou ne voulez pas suivre les conseils ou recommandations de votre médecin, informez-le. Il pourrait vous offrir des options qui vous permettraient de les suivre plus facilement.
- ♦ Rappelez-vous : Être poliment insistant n'est pas la même chose que d'être arrogant. Soyez ferme et clair et prenez des notes. Vous et votre famille devez veiller à vos propres intérêts. Vous le méritez!

Conseils pour une bonne communication

Qui? Communiquez avec la personne qui peut réellement vous aider. Est-ce que cette situation serait mieux gérée par le service des urgences ou par Parkinson Canada?

Où? Faites savoir aux gens où et quand on peut vous joindre, en tout temps.

Pourquoi? Lorsque vous appelez votre médecin, spécialiste ou autre fournisseur de soins, communiquez clairement vos objectifs et vos attentes.

Quoi? Faites une liste de vos problèmes les plus urgents pour en discuter avec votre fournisseur de soins de santé.

Quand? Appelez aux heures opportunes. Si vous devez changer ou annuler un rendez-vous, assurez-vous de contacter le fournisseur de soins de santé au moins quelques heures avant le rendez-vous, dans la mesure du possible.

Comment? Un courriel en temps opportun peut être plus efficace qu'un appel. C'est un excellent registre d'informations partagées.

Résumé de la maladie de Parkinson

Remplissez ce formulaire avant votre prochaine visite chez le neurologue. Complétez-le à l'aide d'un partenaire de soins ou un membre de la famille afin que leurs observations puissent être notées. Ce formulaire aidera le neurologue à optimiser la posologie de vos médicaments et aidera à déterminer s'il serait avantageux pour vous de voir d'autres membres de l'équipe de soins de santé.

Veuillez cocher tout ce qui s'applique MAINTENANT, en particulier les éléments qui ont un impact majeur sur votre qualité de vie. Gardez à l'esprit que certains éléments peuvent ne pas s'appliquer à l'heure actuelle. Conservez des copies vierges de ce formulaire pour une utilisation future.

Nom : _____

Date : _____

Nombre d'années avec la MP : _____

Médicaments

Je prends mes médicaments à temps — en tout temps.

- Je ressens :**
- l'estompement de mes médicaments
 - l'invalidité lors de l'estompement de mes médicaments :
 - légère
 - modérée
 - sévère
 - mouvements incontrôlés (dyskinésie)
 - contractions musculaire (dystonie)
 - douleur : légère modérée sévère

Régime et appétit

Mon régime/appétit :

- demeure inchangé
- a augmenté
- a diminué
- aggrave mes symptômes de la maladie de Parkinson
- cause un gain de poids
- cause une perte de poids

Mon régime/appétit a été affecté par :

- le stress
- l'incapacité à goûter ou changement dans le goût de la nourriture
- la difficulté à avaler
- la nausée
- les vomissements
- le ballonnement

Style de vie

Je vis à la maison :

- de manière autonome
- avec famille et/ou amis
- avec aide à domicile

J'ai besoin de :

- plus d'aide à la maison
- d'aide pour mon soignant/partenaire de soin

Actuellement, je :

- conduis une voiture
- fais de l'exercice au moins 20 min./jour

Au cours des derniers mois, mon niveau d'activité :

- demeure inchangé
- a changé et créé certaines limitations
- a changé de sorte que je reste au lit/assis plus longtemps
- a changé, je suis au lit/assis moins d'une demi-journée
- a changé, je suis au lit/assis plus d'une demi-journée
- a changé, je suis alité la plupart du temps

Symptômes moteurs

J'éprouve des problèmes avec :

- tremblements : Quand? _____ Où? _____
- raideur
- mouvements ralentis
- immobilisation
- chute
- équilibre
- élocution
- déglutition
- écoulement de salive
- sourire, cligner des yeux

Symptômes non moteurs

J'éprouve des problèmes avec :

- mon humeur et/ou ma motivation :**
 - anxiété
 - changements d'humeur et/ou manque de motivation
 - diminution du désir de socialiser
 - dépression
- sensations physiques :**
 - engourdissement et/ou picotement
 - étourdissement lorsque debout
 - incapacité à sentir correctement ou tout court
 - incapacité à goûter correctement ou tout court
 - vision :** brouillée
 - changements dans les capacités
- contrôle des impulsions :** manger jeu magasiner et/ou dépenser
 - autre : _____
- désir sexuel :** augmentation diminution
- sommeil :** augmentation diminution
- réflexion et traitement de l'information :**
 - confusion
 - planification et formation
 - mémoire
 - voir des choses qui ne sont pas là
- fonction intestinale et vésicale :**
 - fréquence des selles :**
 - constipation n° _____ x n° _____ jours
 - diarrhée n° _____ x n° _____ jours
 - perte urinaire :** incontinence sensation de brûlure