

Prochaines étapes

Un ensemble de guides pratiques pour les jeunes neurodivergents

A red pencil with a sharpened lead tip is positioned diagonally across a calendar grid. The grid shows dates from 5 to 22. The background is a dark green gradient.

Gestions des rendez-vous

Ce guide propose des outils et des astuces pour vous préparer à vos rendez-vous.

Créé par Centre d'apprentissage ACT grâce au financement du Ministère des Services à l'enfance et des Services sociaux et communautaires (MSESC) dans le cadre de l'Entente Canada-Ontario sur les services en langue minoritaire.

Table des matières

Gestions des rendez-vous Page 1

Types de rendez-vous et fréquence Page 1 à 2

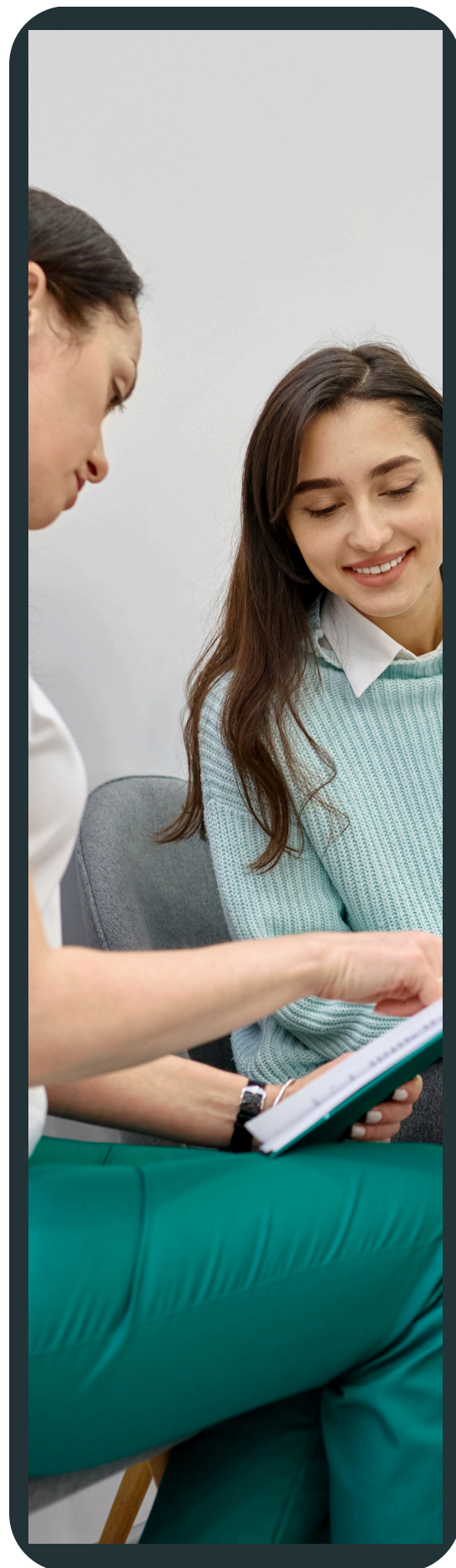
Comment prendre un rendez-vous Page 2 à 3

Préparation aux rendez-vous Page 3 à 4

Pendant votre rendez-vous Page 5

Étapes pour gérer vos rendez-vous Page 5 à 6

Santé mentale liée aux rendez-vous Page 7



Gestions des rendez-vous

Dans la vie, il y a plusieurs raisons pour lesquelles on doit prendre des rendez-vous. Ceux-ci peuvent inclure des rendez-vous pour votre santé (médecin, dentiste etc.), les soins esthétiques (coupe de cheveux, se faire les ongles etc.) ou des services paramédicaux (physiothérapie, diététicien/ne etc.). Comme nos horaires sont parfois chargés, il n'est pas toujours facile d'organiser un moment pour prendre un rendez-vous. Heureusement, il existe plusieurs applications et outils qui peuvent vous aider à mieux les gérer. Nous allons explorer ceux-ci, ainsi que des lignes directrices générales à suivre lorsque vous vous préparez pour votre rendez-vous.

Types de rendez-vous et fréquence

Ci-dessous se trouve une liste de rendez-vous possibles, avec une recommandation générale de fréquence identifiée dans le tableau par un X. Cependant, pour les rendez-vous de soins médicaux ou paramédicaux, il est important de consulter votre praticien(ne) pour établir une fréquence appropriée adaptée à vos besoins.

	~ 2 mois	6 mois	1 an	2-3 ans	À votre discrétion ou selon les recommandations de votre praticien
Soins médicaux commun					
Médecin			X		
Dentiste		X			
Optométriste				X	
Services paramédicaux au besoin					
Physiothérapie					X
Ergothérapie					X
Orthophonie					X
Psychologie					X
Diététicien(ne)					X
Orthodontiste					X
Prise de sang					X

	~ 2 mois	6 mois	1 ans	2-3 ans	À votre discrétion ou selon les recommandations de votre praticien(ne)
Soins esthétique ou autres					
Coiffeuse	X (cheveux courts)	X (cheveux longs)			
Ongles					X
Épilation					X
Vétérinaire					X

Si vous êtes en situation d'urgence médicale, appelez le 911.

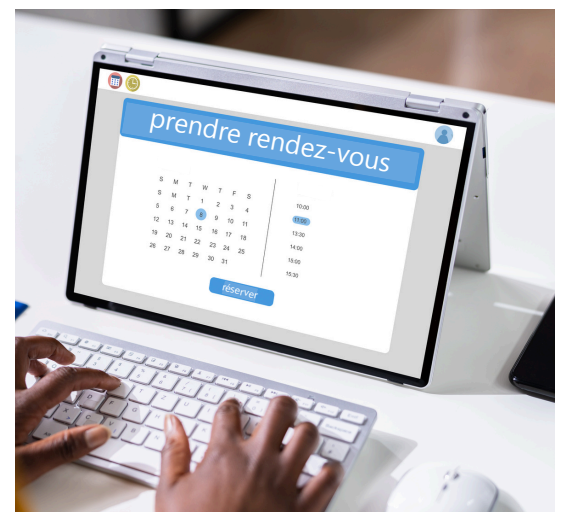
- On parle de situation d'urgence lorsque votre vie est à risque ou que vous présentez des problèmes de santé sérieux, par exemple: des difficultés à respirer, des douleurs à la poitrine, ou encore des blessures causées par un accident de voiture.

Si vous êtes en situation de crise de santé mentale, appelez le 988.

- Si vous avez des pensées suicidaires et/ou des idées de vous blesser, ou encore de blesser quelqu'un d'autre.

Comment prendre un rendez-vous

- Pour prendre un rendez-vous, vous pouvez directement appeler la clinique ou vous informer si une plateforme en ligne est disponible. Pour trouver leur numéro de téléphone, il vous suffit de rechercher la clinique sur Google.
- Dans certaines cliniques, un système de rappels est en place: vous pouvez recevoir un courriel ou un appel téléphonique quelques jours avant pour confirmer votre rendez-vous.
- Pour les soins médicaux ou les services paramédicaux, vous pouvez souvent prendre votre prochain rendez-vous avec votre praticien(ne) ou à la réception. Il est important de noter cette date soit dans votre agenda, soit dans le calendrier de votre téléphone.



À noter : il existe aussi des cliniques médicales accessibles sans rendez-vous. Voici des liens qui peuvent vous aider à en trouver une:

- [Cliniques médicales sans rendez-vous - Champlain](#)
- [Centres de santé communautaire](#)
- [Cliniques médicales sans rendez-vous](#)
- [Cliniques médicales sans rendez-vous - Nord-Est](#)

Si vous êtes à la recherche d'un fournisseur de soins de santé, les ressources ci-dessous peuvent vous soutenir dans vos recherches:

- [Trouver un établissement de soins de santé](#)
- [Trouver un service de santé](#)
- [Cliniques de soins infirmiers communautaires](#)

Préparation aux rendez-vous

- 1 Vérifiez d'avance si vous devez demander un congé au travail et confirmez également la durée de votre rendez-vous.
- 2 Confirmez l'heure à laquelle vous devez quitter pour le rendez-vous:
 - Vérifier si vous devez vous présenter à l'avance (certains rendez-vous médicaux exigent d'arriver 30 minutes avant l'heure prévue).
 - Planifier votre trajet avec Google Maps, cela vous permettra de connaître le temps de déplacement et de savoir à quelle heure partir. Essayez de partir 10 à 15 minutes à l'avance pour éviter les retards liés au trafic ou aux imprévus.
- 3 Vérifiez s'il y a des instructions spéciales, par exemple ne pas manger avant le rendez-vous ou éviter de porter déodorant.
 - Si vous devez être à jeun, essayez de prendre votre rendez-vous tôt le matin et apportez des collations pour après le rendez-vous, au besoin.
- 4 Certains établissements ont une section "À quoi s'attendre" sur leur site pour vous aider à vous préparer pour votre rendez-vous. Vous pouvez également consulter des vidéos en ligne pour vous familiariser avec de nouvelles procédures médicales.
- 5 Assurez-vous d'avoir vos documents essentiels (énumérés ci-dessous) dans votre sac, dans un dossier, ou dans une application.
- 6 Réglez une alarme ou un rappel sur votre téléphone pour l'heure à laquelle vous devez quitter.
- 7 Apportez tout ce dont vous avez besoin pour bien voir et entendre (p. ex. vos lunettes), ainsi que les outils qui soutiennent votre régulation (p. ex. coquilles antibruit, objets « fidget », etc.).

- 8 Considérez demander à un membre de votre famille ou un(e) ami(e) de vous accompagner et partager les détails du rendez-vous avec eux au besoin.
- 9 Prévoyez du temps après votre rendez-vous pour aller chercher vos médicaments si une prescription vous est donnée.

Voici certains documents qui sont important à apporter le jour de votre rendez-vous et à considérer pour le rendez-vous:

- ☒ Carte de santé.
- ☒ La raison pour le rendez-vous.
- ☒ Votre calendrier pour vérifier votre disponibilité.
- ☒ Liste de vos médicaments et des doses (Voir la ressource: [Outil de gestion de médicaments](#)). Vous pouvez demander à votre pharmacie d'imprimer une liste à jour de vos médicaments. Il existe aussi des applications qui peuvent vous aider avec la gestion de vos médicaments, telles que:

My Therapy Meds & Pill Reminder

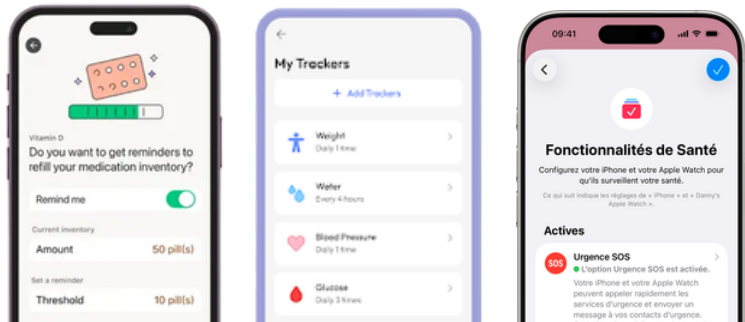
- [Version Google](#)
- [Version Apple](#)

Pillo: Pill Reminder and Tracker

- [Version Google](#)

Application Santé

- [Version Apple](#)



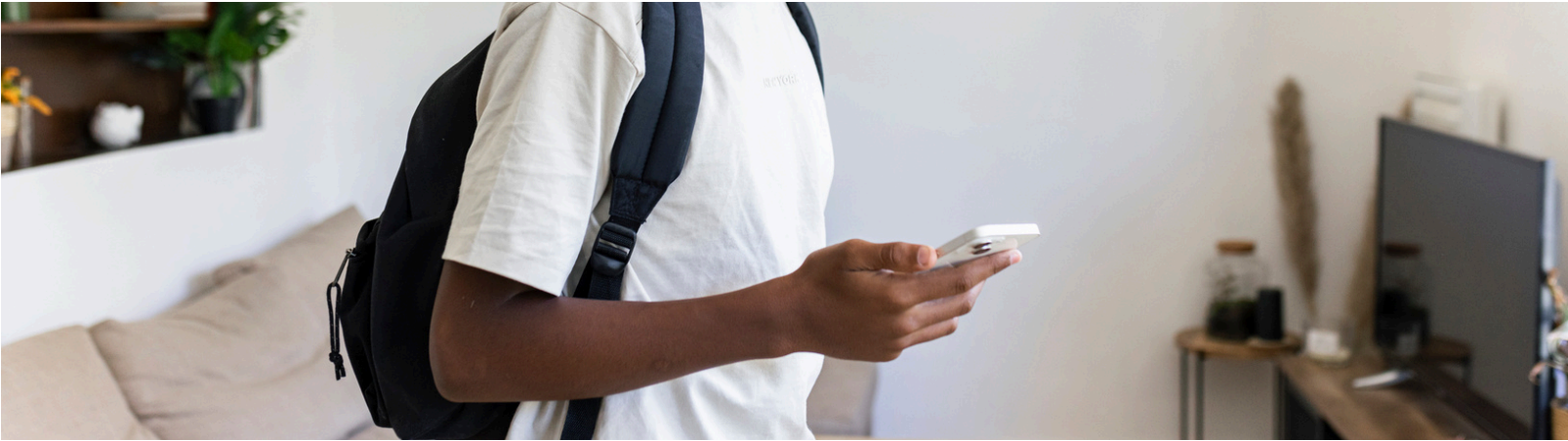
 Veuillez noter que ces applications fonctionnent en français si le réglage de votre téléphone est en français.

- ☒ Écrivez toute question pertinente pour vous aider à naviguer votre rendez-vous et écrivez vos symptômes au besoin.
- ☒ Carte de paiement.
- ☒ Carte d'assurance, si applicable.
- ☒ Portez des vêtements amples ou faciles à enlever si nécessaire (p. ex., une veste avec un chandail à manches courtes en dessous), afin de faciliter certains examens comme la vaccination ou la prise de la pression artérielle.
- ☒ Cahier d'immunisation pour que votre praticien(ne) puisse y noter les nouveaux vaccins.
- ☒ Apportez vos formulaires de réquisitions de votre médecin au besoin (ex: ultrasons).
- ☒ Informez votre praticien(ne) de vos allergies ou des réactions à des médicaments que vous avez vécues dans le passé.

 [Voici une fiche qui peut vous aider à vous préparer pour votre rendez-vous.](#)

📌 Veuillez noter que certains hôpitaux utilisent un portail Internet sécurisé tel que « My Chart » qui vous permet d'avoir accès à certaines parties de votre dossier médical et de compiler l'information pertinente pour votre rendez-vous tel que: une liste de vos médicaments, vos allergies, les instructions spéciales pour votre prochain rendez-vous, etc. Pour plus d'information sur le portail vous pouvez visiter les liens ci-dessous:

- <https://www.cheo.on.ca/fr/visiting-cheo/mychart.aspx>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1gtL7iVSr-w&t=258s>



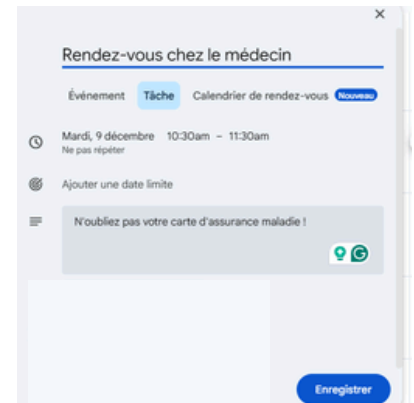
Pendant votre rendez-vous:

- Faire la demande d'un interprète au besoin. Cette personne peut prendre des notes pour vous ou traduire au besoin. Vous pouvez également prendre des notes vous-même ou demander à un proche (famille ou ami(e)) de vous aider.
- Faites savoir à votre praticien(ne) au début du rendez-vous quel est votre objectif. Il serait important d'aviser votre praticien(ne) de tout changement significatif à votre santé, y compris votre sommeil, votre poids, votre appétit, niveau d'énergie, changement de médicaments, etc.
 - Voici une ressource pour vous aider à noter les changements à votre santé: [Outil sujet de discussion](#)
- Communiquer vos symptômes ou préoccupations à votre praticien(ne).
- Demander une répétition ou une clarification au besoin.
- Confirmer le plan ou les tâches à accomplir avec votre praticien(ne) à la fin de votre rendez-vous (e.g., remplir une prescription, faire un rendez-vous de suivi, aller pour des prises de sang, etc.)

Étapes pour gérer vos rendez-vous

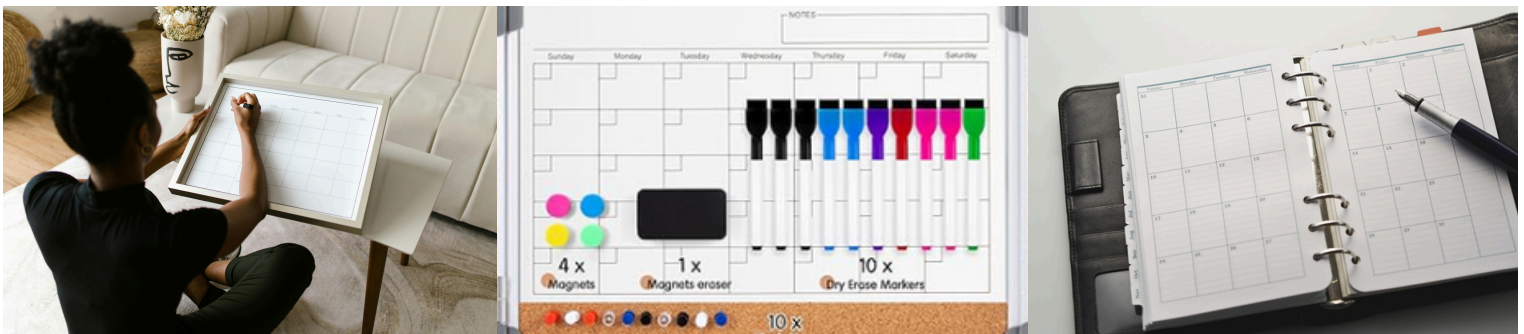
- 1 Une fois que votre rendez-vous est confirmé, ajouter la date et l'heure dans votre calendrier (soit sur votre téléphone ou dans un agenda). S'il y a des documents ou des informations que vous devez amener à votre rendez-vous, plusieurs applications vous donnent le choix d'ajouter des notes dans le calendrier. Ceci vous permet de garder toute l'information dont vous avez besoin dans un endroit.

- 2 Ajoutez un rappel dans votre calendrier au moins 2 semaines avant votre rendez-vous, au cas où vous l'auriez oublié et faites des doubles de plan pour cette journée. Ceci vous donne assez de temps pour annuler votre rendez-vous ou vos autres plans.
- 3 Ajoutez un rappel dans votre calendrier 2 jours avant votre rendez-vous pour vous donner le temps de préparer vos documents à l'avance et planifier votre heure de départ. N.B. Plusieurs cliniques ont des frais si vous manquez votre rendez-vous ou pour éviter des frais, certaines cliniques vous demandent d'annuler votre rendez-vous 24 à 48 heures d'avance.
 - Un rendez-vous peut parfois ressortir des sentiments d'anxiété ou engendrer du stress. En vous préparant d'avance, vous pourrez mieux décider si vous êtes dans un état pour aller à votre rendez-vous, ou s'il serait mieux de le reporter ou de l'annuler,
 - Notez bien que les praticien(ne)s ont des horaires chargés, donc il est possible que votre prochain rendez-vous soit repoussé de quelques semaines, et même des mois si vous décidez de reporter ou d'annuler votre rendez-vous.
- 4 Si vous aviez pris un rendez-vous de suivi, notez-le dans votre calendrier. Si vous êtes responsable de planifier le prochain rendez-vous vous-même, notez la fréquence de votre rendez-vous et planifiez un rappel dans votre calendrier. Prévoyez un délai d'attente avant de pouvoir remettre votre rendez-vous, dépendamment de vos disponibilités et de celles de la clinique. Par exemple, si vous devez prendre un rendez-vous avec votre dentiste tous les 6 mois, planifiez d'organiser votre rendez-vous environ un mois à l'avance.
- 5 Si vous devez aller remplir une prescription, demandez si votre praticien(ne) peut envoyer la prescription directement à votre pharmacie. La plupart des pharmacies vous appelleront ou vous enverront un message lorsque votre prescription sera prête. Vous pouvez également y aller directement après votre rendez-vous.



Il existe plusieurs outils pour vous aider avec la gestion des rendez-vous:

- Applications sur téléphone
 - [Calendrier Apple](#)
 - [Calendrier Google](#)
 - [Tick Tick: To Do List & Calendar](#)
- Calendrier visuel (e.g., tableau blanc placé à un endroit que vous fréquentez souvent, par exemple, votre réfrigérateur)
- Agenda



Santé mentale reliée aux rendez-vous

Certains rendez-vous peuvent ressortir des sentiments d'angoisse et/ou des expériences sensorielles chargées. Voici quelques conseils et astuces que vous pouvez considérer pour vous préparer d'avance.

- Discutez de vos préoccupations avant le rendez-vous avec un(e) ami(e), un membre de votre famille ou votre praticien(ne).
- Informez votre praticien(ne) ou la réception, avant le rendez-vous, des accommodations dont vous pourriez avoir besoin (p. ex., lunettes de soleil, espace calme, coquilles antibruit).
- Regardez des vidéos pour savoir à quoi ressemble le déroulement d'un rendez-vous
- Posez vos questions
- Pratiquez des activités de pleine conscience avant le rendez-vous, lorsque vous êtes dans la salle d'attente et/ou le soir avant le rendez-vous (p.ex., respiration profonde, yoga, les 5 sens, boire de l'eau, etc.)



Références

- [Medications Worksheet - National Institute on Aging](#)
- [Changes to Discuss - National Institute on Aging](#)