

Guide de discussion avec le médecin imprimable

Une façon de tirer le meilleur parti de votre visite est d'établir au préalable une liste de questions, puis de les cocher pendant la discussion avec votre médecin.

Voici quelques exemples de questions pour commencer.

Après avoir décrit vos symptômes, posez les questions suivantes :

- Pensez-vous que je souffre de dépression?
- Ma dépression a-t-elle pu être déclenchée par une autre maladie ou par des médicaments que je prends actuellement?
- Quelles sont certaines des options de traitement permettant d'améliorer ces symptômes?

Si votre médecin diagnostique une dépression, posez les questions suivantes :

- Pouvez-vous traiter ma dépression ou dois-je consulter un spécialiste tel qu'un psychiatre ou un thérapeute? Le cas échéant, pouvez-vous me recommander quelqu'un?
- Ai-je besoin de conseils? Le cas échéant, pouvez-vous me recommander quelqu'un?
- Qu'est-ce que la thérapie par la parole, et comment puis-je savoir si elle fonctionne?
- Existe-t-il des stratégies d'auto-assistance ou des changements de style de vie que vous recommanderiez?

Si vous recevez un traitement pour la dépression, mais que vous ne vous sentez pas encore vous-même, demandez :

- Ces symptômes s'amélioreront-ils ou ne puis-je pas espérer mieux?
- Combien de temps dois-je attendre jusqu'à ce que je puisse envisager de changer de médicaments ou d'essayer autre chose?

Si votre médecin prescrit des médicaments, posez les questions suivantes :

- Quels sont les avantages de ces médicaments?
- Quand les médicaments commenceront-ils à faire effet? Comment saurai-je s'ils agissent?
- Comment me sentirai-je en prenant ces médicaments?
- Que sont les effets secondaires? Vont-ils disparaître au fil du temps? Que dois-je faire s'ils se manifestent?
- Pendant combien de temps devrai-je prendre ces médicaments? Pourrai-je un jour cesser de les prendre?
- Dois-je éviter certaines choses (p. ex. d'autres médicaments, l'alcool) ou certains aliments pendant ce traitement?
- Que se passera-t-il si les médicaments ne fonctionnent pas? Y a-t-il autre chose que je puisse faire?
- Ces médicaments auront-ils un effet sur mes symptômes de dépression?
- Si je prends ces médicaments, ma dépression reviendra-t-elle un jour?

Il est bon également de discuter avec votre médecin au sujet de son approche globale à l'égard du traitement. Mettez-vous d'accord sur la manière dont il suivra l'évolution de votre état. Informez-vous pour savoir s'il est mieux d'avoir un suivi en personne ou par téléphone et à quelle fréquence ce suivi doit être fait.