

Préparer votre rendez-vous médical

Un guide simple pour vous aider à préparer votre consultation.

MES SYMPTÔMES

- ☐ Douleurs (localisation, intensité)
- ☐ Sensation de lourdeur ou de tension
- ☐ Apparition d'ecchymoses (bleus)
- ☐ Gonflement ou évolution du volume
- ☐ Difficulté à perdre du volume

SUIVI PERSONNEL

- ☐ J'ai observé l'évolution de mes symptômes
- ☐ J'ai noté leur fréquence
- ☐ J'ai identifié les moments où ils sont plus présents

ÉTAT GLOBAL

- ☐ Fatigue physique
- ☐ Impact sur la mobilité
- ☐ Impact sur mon quotidien
- ☐ État émotionnel (moral, stress, fatigue mentale)

PRÉPARATION MÉDICALE

- ☐ J'ai pris des photos des zones concernées
- ☐ J'ai rassemblé mes documents médicaux
- ☐ J'ai noté mes antécédents
- ☐ J'ai listé les traitements déjà essayés

LE JOUR DU RENDEZ-VOUS

- ☐ J'apporte mes documents
- ☐ J'explique clairement mes symptômes
- ☐ Je pose mes questions
- ☐ Je demande un compte rendu si nécessaire

AUTRES NOTES

QUESTIONS AU MÉDECIN

Vous n'êtes pas seule. Être préparée est déjà une étape importante dans votre parcours.

