



Les 3 bonnes questions à poser pour rester en bonne santé

Chaque fois que vous parlez avec un médecin, un infirmier ou un pharmacien, ayez recours à la série des **3 questions à poser** pour mieux comprendre votre état de santé

1

Quel est mon principal problème ?

2

Que dois-je faire ?

3

Pourquoi est-ce important d'agir ainsi et quels sont les avantages et les risques ?

Quand poser les questions

Vous pouvez poser les questions quand :

- Vous voyez votre médecin, infirmier ou pharmacien
- Vous vous apprêtez à passer un examen ou à subir un acte médical
- Vous allez chercher vos médicaments

Que se passe-t-il si je pose les questions et ne comprends toujours pas ?

- Informez votre médecin, infirmier ou pharmacien que vous ne comprenez toujours pas ce que vous devez faire.
- Vous pourriez, par exemple dire : « C'est nouveau pour moi. Pourriez-vous me réexpliquer encore une fois s'il vous plaît ? »

Qui doit poser les 3 questions ?

Tout le monde a besoin d'aide en matière d'information sanitaire. Vous n'êtes pas seul à trouver que certaines situations sont parfois difficiles à comprendre. Le fait de poser des questions vous aide à comprendre comment rester en bonne santé ou comment aller mieux.

La série des **3 questions à poser** est conçue pour vous aider à mieux prendre en charge votre santé. Pour en savoir plus, consultez le site www.npsf.org/askme3

Votre médecin, votre infirmier et votre pharmacien *veulent* répondre aux 3 questions

Etes-vous angoissé à l'idée de poser des questions à votre dispensateur de soins ? Ne le soyez pas. Vous serez peut-être surpris d'apprendre que votre équipe médicale souhaite savoir que vous avez besoin d'aide.

Comme nous tous, les médecins ont des emplois du temps chargés. Votre médecin souhaite néanmoins que vous sachiez :

- Le maximum d'éléments concernant votre affection
- Pourquoi c'est important pour votre santé
- Les mesures à prendre pour juguler votre affection

Le fait de poser ces questions peut m'aider :

- A prendre soin de ma santé
- A me préparer à passer des examens médicaux
- A prendre correctement mes médicaments
- Je ne dois pas me sentir sous pression ou gêné s'il y a quelque chose que je ne comprends pas. Je peux réinterroger mon médecin
- Lorsque je pose les **3 questions**, je suis prêt. Je sais quoi faire pour ma santé

Notez ci dessous les réponses apportées par votre médecin aux 3 questions posées :

1 Quel est mon principal problème ?

2 Que dois-je faire ?

3 Pourquoi est-ce important d'agir ainsi et quels sont les avantages et les risques ?

La série des **3 questions à poser** [Ask Me 3™] est un programme éducatif proposé par le **Partnership for Clear Health Communication de la National Patient Safety Foundation**® – groupement d'organismes nationaux collaborant pour sensibiliser au problème du manque de connaissances sanitaires avec ses répercussions sur la sécurité des soins et les critères de santé et y apporter des solutions.

 Partnership for
Clear Health Communication
at the National Patient Safety Foundation™

www.npsf.org/askme3

Emportez vos médicaments la prochaine fois que vous vous rendrez chez le médecin ou le pharmacien. Vous pouvez aussi inscrire ci dessous le nom des produits que vous prenez.

Comme bien des gens, vous consultez peut-être plus d'un médecin. Il est important que vos médecins aient connaissance de tous les médicaments que vous prenez de façon à ce que vous restiez en bonne santé.