



Comment vous préparer à votre visite chez le médecin

Remplissez cette liste de contrôle et donnez-la à votre médecin. Répondez à toutes les questions qu'il vous posera. Soyez honnête en ce qui a trait aux changements survenus dans votre vie, ou dans celle de la personne que vous accompagnez.

Est-ce que vous ou la personne dont vous prenez soin faites face aux problèmes suivants?

1. Attention

- Être facilement distrait(e)
- Perdre le fil de sa pensée pendant une conversation

2. Mémoire

- Poser sans cesse les mêmes questions
- Répéter les mêmes informations
- Perdre des choses
- Ne pas éteindre les plaques de cuisson, laisser le robinet couler ou ne pas fermer la porte à clé
- Oublier des rendez-vous ou le mois actuel

3. Langage

- Ne pas se rappeler le nom des personnes
- Avoir du mal à utiliser des mots de tous les jours
- Utiliser les mauvais mots
- Perdre facilement le fil de la conversation avec plusieurs personnes
- Avoir du mal à comprendre des instructions verbales ou écrites simples

4. Vision et espace

- Avoir de la difficulté à retrouver son chemin en conduisant ou en marchant
- Ne pas reconnaître les visages
- Se perdre dans des endroits familiers

5. Jugement

- Difficulté à planifier les activités quotidiennes (gérer son argent ou sortir seul)
- Ne pas savoir quoi faire si un incendie se déclare ou si quelqu'un tombe soudainement malade
- Difficulté à conduire, gérer ses finances, utiliser les appareils électroménagers

6. Coordination

- Ne pas pouvoir suivre les étapes pour accomplir une tâche (préparer un thé par exemple)
- Difficulté à utiliser des ustensiles de table ou des objets d'hygiène personnelle

7. Humeur

- Se sentir triste ou contrarié(e) la plupart du temps
- Perdre tout intérêt pour certaines activités

8. Personnalité et comportement

- Voir ou entendre des choses que les autres ne perçoivent pas
- Se méfier des autres (penser qu'ils nous veulent du mal)
- Se fâcher ou se sentir frustré rapidement
- Constater des changements dans votre personnalité
- Être impoli(e) ou avoir des agissements contraires à votre personnalité
- Avoir des envies alimentaires inhabituelles

9. Activités quotidiennes

- Difficulté à exécuter des tâches habituelles, comme prendre son bain ou s'habiller



Médicaments et antécédents médicaux

Apportez vos remèdes à votre rendez-vous, y compris tous vos médicaments sur ordonnance, vitamines ou suppléments.

Si vous consultez un nouveau médecin, préparez une liste de vos problèmes de santé actuels.

Autres questions à poser à votre médecin

Quels tests doivent être effectués?

Combien de temps faudra-t-il pour obtenir un diagnostic?

Est-ce que j'ai d'autres problèmes de santé qui pourraient causer mes symptômes ou les empirer?

Allez-vous me demander de consulter un spécialiste?

Quand faudra-t-il que je revienne pour une autre visite?

Bibliographie :

Masellis, M. & Black, S. E. (2008). Assessing patients complaining of memory impairment. *Geriatrics and Aging*, 11(3), 169-178.

American Alzheimer's Association. (2022). *Visiting your doctor*.

American Alzheimer's Association. (2022). *Working with the doctor*.

