



Les Essentiels de MSology – Conseils

Se préparer à une consultation téléphonique

Les consultations téléphoniques de votre équipe de soins sont devenues courantes pendant la pandémie de COVID-19 et feront probablement partie de vos soins réguliers à partir de maintenant. Les rendez-vous en personne seront toujours nécessaires pour faire une évaluation complète de votre sclérose en plaques (SP), mais les rendez-vous médicaux téléphoniques permettront à votre neurologue et à votre infirmière spécialisée en SP de surveiller votre santé et de répondre à vos besoins entre les consultations en clinique.

Pour tirer le meilleur parti de votre consultation téléphonique, il est important que vous respectiez les éléments suivants :

- Prévoyez assez de temps (généralement entre 20 à 40 minutes) pour concentrer toute votre attention sur l'appel, loin des distractions, des bruits de fond et des interruptions.
- Préparez-vous à l'appel (voir ci-dessous).
- Soyez prêt(e) à répondre au téléphone. Demandez aux membres de votre famille de libérer la ligne ou confirmez que la batterie de votre téléphone est pleine, que vous avez une bonne réception et que la sonnerie est activée. Faites preuve de patience. Le médecin ou l'infirmière feront de leur mieux pour appeler à l'heure prévue, mais des retards sont possibles.
- Si vous avez besoin d'aide, confirmez que la personne est disponible. Vous pouvez inviter des membres de votre famille ou vos aidants à participer à l'appel si vous pensez que c'est utile.

Votre consultation téléphonique : à quoi s'attendre



Votre neurologue ou votre infirmière spécialisée en SP vous posera plusieurs questions.

- Santé générale : avez-vous de nouveaux problèmes de santé depuis votre dernière consultation?
- Poussées possibles : avez-vous eu des poussées depuis votre dernière consultation? Essayez d'inclure autant de détails que possible, comme la durée de vos poussées, les symptômes et autres facteurs environnementaux qui sont intervenus pendant les poussées, etc.
- Symptômes de la SP : avez-vous ressenti des symptômes de la SP depuis votre dernière consultation (p. ex. tout symptôme nouveau ou inhabituel, un changement de gravité)? Donnez le plus de détails possible.
- Changements dans les fonctions quotidiennes : éprouvez-vous plus de difficulté à marcher ou à réaliser certaines tâches quotidiennes? (Remarque : seul un rendez-vous en personne permet de faire une évaluation complète de votre fonction neurologique).
- Médication de la SP : avez-vous suivi les recommandations de votre médecin pour prendre vos médicaments?
- Problèmes avec vos médicaments : avez-vous ressenti des effets secondaires ou éprouvez-vous de la difficulté à prendre vos médicaments?



CONSEIL

Cinq conseils pour préparer votre consultation téléphonique.

1. Communiquez efficacement. Une consultation téléphonique est aussi importante qu'un rendez-vous en personne, mais elle ne permet pas de visualiser vos symptômes, votre « langage corporel » et d'autres modes de communication non verbaux. Vous devrez donc faire un petit effort supplémentaire pour expliquer vos symptômes ou décrire le problème que vous rencontrez.
2. Notez en détail tous les symptômes que vous avez eus. Votre clinique peut vous envoyer un questionnaire au préalable, ou vous pouvez remplir le questionnaire MSology (<https://msology.ca/pre-visit-questionnaire>).
3. Préparez une liste de questions que vous aimeriez poser à votre médecin ou à votre infirmière spécialisée en SP. Notez la question la plus importante que vous souhaitez aborder.
4. Conservez une liste de vos médicaments ainsi que les coordonnées de votre pharmacie.
5. N'oubliez pas de garder vos lunettes à portée de main.