# La trousse de rendez-vous médical

Trois feuilles d'une page : diabète de type 2, maladie rénale chronique et tension artérielle, plus les quatre questions à poser sur n'importe quel résultat.

Demandez, n'exigez pas — votre médecin a peut-être une bonne raison.

Imprimez-la, apportez-la, écrivez les réponses dessus. C'est toute l'idée.

**SIGNES D'ALERTE**
Consultez maintenant, pas plus tard, pour : douleur à la poitrine - difficulté à respirer - tension très élevée avec symptômes - peu ou pas d'urine - confusion - changement soudain de la vision.

Information générale, pas un avis médical. Elle ne remplace pas votre médecin. Les sources sont nommées pour que vous puissiez les vérifier vous-même.

hardy4.tech

# Questions et tests à poser à votre médecin

Diabète de type 2 · Demandez, n'exigez pas — votre médecin a peut-être une bonne raison.

### Est-ce que ce test a été fait ? Sinon, qu'est-ce que ça changerait ?

1. A1C — votre glycémie moyenne des trois derniers mois.
   Demandez : “Quelle était mon A1C la dernière fois, et quand est le prochain ?”
Source : Diabetes Canada ; BC Guidelines: Diabetes Care (aux 3 mois lors d'ajustements, aux 6 mois si stable)

2. Bilan rénal — DFGe et ratio albumine-créatinine — un test pour la filtration des reins, un pour les protéines qui passent dans l'urine.
   Demandez : “Est-ce que les deux ont été faits, le DFGe et le rapport albumine-créatinine ?”
Source : Diabetes Canada ; KDIGO 2024

3. Bilan lipidique — cholestérol et triglycérides, une partie de votre risque cardiaque.
   Demandez : “Quand mon bilan lipidique a-t-il été fait la dernière fois, et quels étaient les chiffres ?”
Source : Diabetes Canada

4. Tension artérielle à chaque visite — prise assis, après cinq minutes, avec le bon brassard, en moyenne.
   Demandez : “Est-ce que ma tension a été prise selon la méthode standard aujourd'hui, et quelle était-elle ?”
Source : Hypertension Canada

5. Pieds — sensibilité des nerfs et circulation, au moins une fois par année.
   Demandez : “Quand mes pieds ont-ils été examinés la dernière fois, pour la sensibilité et les pouls ?”
Source : Diabetes Canada

6. Yeux — un examen dilaté de la rétine, parce que les premiers changements ne donnent aucun symptôme.
   Demandez : “Quand remonte mon dernier examen dilaté des yeux, et quand est le prochain ?”
Source : Diabetes Canada

7. Poids et tour de taille — la tendance, pas une seule pesée.
   Demandez : “Comment mon poids et mon tour de taille ont-ils changé depuis l'an dernier ?”
Source : Diabetes Canada

8. Revue des médicaments — à quoi sert chaque comprimé, lesquels peuvent causer des hypoglycémies, et quels vaccins sont dus.
   Demandez : “Pouvons-nous revoir mes médicaments, et est-ce que des vaccins sont dus ?”
Source : Diabetes Canada ; calendriers provinciaux de vaccination

**Les quatre questions sur vos résultats**

- Quel est mon chiffre ? la valeur réelle, écrite.
- Quel était-il la dernière fois ? la tendance compte plus qu'un seul résultat.
- Quelle est ma cible, et pourquoi celle-là ? les cibles sont individuelles.
- Si ce n'est pas dans la cible, quelle est la suite ? le plan, l'intervalle, la raison.

**SIGNES D'ALERTE**

Consultez maintenant, pas plus tard, pour : douleur à la poitrine - difficulté à respirer - tension très élevée avec symptômes - peu ou pas d'urine - confusion - changement soudain de la vision.

Information générale, pas un avis médical. Elle ne remplace pas votre médecin. Les sources sont nommées pour que vous puissiez les vérifier vous-même.

# Questions et tests à poser à votre médecin

Maladie rénale chronique · Demandez, n'exigez pas — votre médecin a peut-être une bonne raison.

### Est-ce que ce test a été fait ? Sinon, qu'est-ce que ça changerait ?

1. Les deux tests, chaque fois : DFGe et RAC — une créatinine normale, seule, n'écarte pas une maladie rénale.
   Demandez : “Est-ce que j'ai eu les deux, le DFGe et le rapport albumine-créatinine ?”
Source : KDIGO 2024 CKD guideline

2. À quelle fréquence les refaire — l'intervalle dépend de votre catégorie de risque.
   Demandez : “À quelle fréquence ces tests devraient-ils être refaits pour mon risque ?”
Source : KDIGO 2024 risk heat map

3. Stade et tendance — votre stade de DFG, et si le chiffre baisse.
   Demandez : “Quel est mon stade de DFG, et est-ce que le chiffre baisse ?”
Source : KDIGO 2024

4. Analyses au-delà de la créatinine — hémoglobine, bicarbonate, calcium et phosphate sont suivis quand la fonction rénale change.
   Demandez : “Est-ce que mon hémoglobine, mon bicarbonate, mon calcium et mon phosphate sont vérifiés ?”
Source : KDIGO 2024

5. Revue des doses — les doses changent avec les reins, et certains antidouleurs courants fatiguent les reins.
   Demandez : “Est-ce que mes médicaments ont besoin d'une revue de dose, et devrais-je éviter l'ibuprofène ?”
Source : KDIGO 2024

6. Tension artérielle et protéines dans l'urine — les deux choses qui changent le plus l'évolution d'une maladie rénale.
   Demandez : “Comment évoluent ma tension et mes protéines dans l'urine avec le temps ?”
Source : KDIGO 2024

7. Question de référence — à quel moment un néphrologue devrait être impliqué.
   Demandez : “À quel moment me référeriez-vous à un néphrologue ?”
Source : KDIGO 2024

**Les quatre questions sur vos résultats**

- Quel est mon chiffre ? la valeur réelle, écrite.
- Quel était-il la dernière fois ? la tendance compte plus qu'un seul résultat.
- Quelle est ma cible, et pourquoi celle-là ? les cibles sont individuelles.
- Si ce n'est pas dans la cible, quelle est la suite ? le plan, l'intervalle, la raison.

**SIGNES D'ALERTE**

Consultez maintenant, pas plus tard, pour : douleur à la poitrine - difficulté à respirer - tension très élevée avec symptômes - peu ou pas d'urine - confusion - changement soudain de la vision.

Information générale, pas un avis médical. Elle ne remplace pas votre médecin. Les sources sont nommées pour que vous puissiez les vérifier vous-même.

# Questions et tests à poser à votre médecin

Tension artérielle · Demandez, n'exigez pas — votre médecin a peut-être une bonne raison.

### Est-ce que ce test a été fait ? Sinon, qu'est-ce que ça changerait ?

1. Comment la mesure a été prise — un appareil automatisé validé, assis, le bras soutenu, cinq minutes de repos, moyenne de deux mesures ou plus.
   Demandez : “Est-ce que cette mesure a été prise avec un appareil validé et la méthode standard ?”
Source : Hypertension Canada

2. Confirmation hors cabinet — une seule mesure au cabinet peut être fausse dans les deux sens.
   Demandez : “Devrais-je confirmer avec des mesures à la maison ou un appareil de 24 heures ?”
Source : Hypertension Canada

3. Le protocole à la maison — sept jours, deux mesures le matin et deux le soir, notées, puis la moyenne.
   Demandez : “Puis-je utiliser le protocole à la maison et apporter la moyenne à ma prochaine visite ?”
Source : Hypertension Canada

4. Analyses annuelles — créatinine/DFGe, sodium et potassium, bilan lipidique à jeun, et un RAC.
   Demandez : “Est-ce que mes analyses de sang et d'urine annuelles sont à jour ?”
Source : Hypertension Canada

5. ECG — un tracé du cœur, et ce qu'il a montré.
   Demandez : “Est-ce que j'ai eu un ECG, et qu'est-ce qu'il a montré ?”
Source : Hypertension Canada

6. Ma cible, et pourquoi ce chiffre — les cibles diffèrent avec le diabète, la maladie rénale et l'âge.
   Demandez : “Quelle est ma cible, et pourquoi ce chiffre pour moi ?”
Source : Hypertension Canada

7. Ce qui changerait le plan — le poids, le sel, l'alcool, l'apnée du sommeil, et quel médicament et pourquoi.
   Demandez : “Qu'est-ce qui changerait mon plan, et quel médicament je prends et pourquoi ?”
Source : Hypertension Canada

**Les quatre questions sur vos résultats**

- Quel est mon chiffre ? la valeur réelle, écrite.
- Quel était-il la dernière fois ? la tendance compte plus qu'un seul résultat.
- Quelle est ma cible, et pourquoi celle-là ? les cibles sont individuelles.
- Si ce n'est pas dans la cible, quelle est la suite ? le plan, l'intervalle, la raison.

**SIGNES D'ALERTE**

Consultez maintenant, pas plus tard, pour : douleur à la poitrine - difficulté à respirer - tension très élevée avec symptômes - peu ou pas d'urine - confusion - changement soudain de la vision.

Information générale, pas un avis médical. Elle ne remplace pas votre médecin. Les sources sont nommées pour que vous puissiez les vérifier vous-même.