GUIDE DE PRÉPARATION

Préparer votre consultation en visio

Quelques repères simples pour arriver sereinement à votre rendez-vous.

Erika Malerba
Pharmacienne & Homéopathe FPH · Nyon & en visio

AVANT LE RENDEZ-VOUS

Un temps pour faire le point, à votre rythme.

Cette fiche vous aide à préparer les éléments utiles pour la consultation. Il n'est pas nécessaire de tout remplir ni de trouver une réponse à tout : quelques notes suffisent.

01

Choisissez un endroit calme

Si possible, prévoyez un lieu où vous pourrez parler sans être interrompu·e, avec une connexion stable et votre téléphone ou ordinateur chargé.

02

Gardez vos questions près de vous

Notez ce que vous aimeriez comprendre ou éclaircir. Vous pourrez vous appuyer sur cette liste pendant la consultation.

03

Rassemblez les éléments importants

Traitements ou compléments en cours, documents utiles et évolution générale de la situation peuvent aider à mieux comprendre le contexte.

04

Prévoyez du temps après

Essayez de garder quelques minutes tranquilles après le rendez-vous pour noter les points importants et les prochaines étapes.

VOTRE CHECKLIST

Ce que vous pouvez préparer.

Cochez uniquement ce qui est utile pour vous. Cette page ne remplace pas un formulaire médical détaillé.

- ☐ Une pièce calme et suffisamment éclairée
- ☐ Un appareil chargé et une connexion internet stable
- ☐ La liste de vos traitements, compléments ou thérapies en cours
- ☐ Les changements importants que vous avez observés récemment
- ☐ Vos questions prioritaires pour la consultation
- ☐ Un carnet ou une note sur votre téléphone pour la fin du rendez-vous

Pour les consultations concernant un enfant : gardez à portée de main les informations qui vous semblent utiles sur son rythme, son sommeil, son alimentation, son énergie et les changements récents.

QUELQUES NOTES AVANT DE COMMENCER

Ce que j'aimerais aborder.

Vous pouvez utiliser cet espace librement : une phrase, quelques mots ou une chronologie simple sont suffisants.

REPÈRES IMPORTANTS

La visio ne convient pas aux urgences.

La consultation en visio est un temps d'échange et d'accompagnement. Elle ne remplace pas une prise en charge urgente lorsqu'elle est nécessaire.

Demandez rapidement un avis médical en cas de symptôme nouveau, important, persistant ou préoccupant. Face à une urgence en Suisse, appelez le 144.

À retenir

Vous n'avez pas besoin d'être parfaitement préparé·e.

Le rendez-vous sert justement à reprendre la situation avec méthode et à clarifier vos questions.

Après la consultation

Gardez une trace des points importants.

Notez ce qui vous a été expliqué et les prochaines étapes convenues ensemble.