

10 CONSEILS PRATIQUES POUR ORGANISER MON CLASSEUR MÉDICAL

Fiche
Pratique

- 1 Je prépare **mon classeur médical** (au format A4) avec des intercalaires couleurs, pour classer mes courriers de consultations, d'hospitalisation, mes examens complémentaires par organe (cœur & vaisseaux, gynécologie, rhumatologie, diabétologie, endocrinologie, pneumologie...).
- 2 Je prépare dans mon classeur **une fiche avec les noms et coordonnées des médecins qui me suivent** (médecin traitant, cardiologue, angiologue, gynécologue ou sage-femme, endocrinologue, pneumologue etc.) et celui de ma personne de confiance.
- 3 Je prépare une fiche dans mon classeur avec **tous mes traitements en cours et mes intolérances médicamenteuses et allergies connues** (exemple allergie à l'iode).
- 4 Je mets dans mon classeur **toutes mes ordonnances de traitements en cours**.
- 5 Je demande à mon médecin avant la consultation une ordonnance de **bilan biologique si ma prise de sang date de plus d'un an**.
- 6 Je mets dans mon classeur **tous mes bilans biologiques récents (< 2 ans)**.
- 7 Je mets dans mon classeur **mes électrocardiogrammes et les compte-rendus de mes examens cardio-vasculaires et gynécologiques**.
- 8 Je me **pèse et mesure mon périmètre abdominal**.
- 9 Si j'ai un appareil d'automesure tensionnelle, je fais **un relevé de ma tension sur trois jours** (3 mesures le matin en position assise au calme et 3 mesures le soir en position assise au calme avant le coucher).
- 10 Je mets dans mon classeur **l'autoquestionnaire « Je prépare ma consultation » téléchargeable sur le site agirpourlecoeurdesfemmes.com**



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

