



Liste de vérification – Examen de santé

Pour favoriser votre mieux-être physique, vous devez non seulement faire de l'exercice, manger des aliments sains et éviter le tabac, mais également vous soumettre à des **examens de santé**. Votre médecin pourra ainsi déceler rapidement l'apparition de maladies et de troubles médicaux et améliorer les chances de réussite des traitements, et, dans certains cas, aider à empêcher le développement de graves troubles médicaux.

La liste de vérification suivante peut vous aider à tirer le maximum de votre prochain examen de santé (ou de celui de votre enfant).

Se préparer pour un examen de santé

- Suivez les directives de votre médecin :** N'oubliez pas de suivre les instructions spéciales de votre médecin, par exemple en évitant de manger avant une prise de sang.
- Réunissez tous les documents relatifs à vos antécédents médicaux :** Préparez-vous à répondre à des questions sur votre état de santé actuel, les médicaments que vous prenez, votre alimentation et vos habitudes physiques, vos antécédents médicaux et ceux de votre famille.
- Notez vos questions :** Notez toutes les questions que vous pourriez avoir relativement à la santé des membres de votre famille (santé actuelle ou antécédents médicaux), aux examens auxquels vous ou votre enfant devriez vous soumettre, aux vaccins que vous devriez recevoir, aux symptômes que vous éprouvez, etc.

Pendant un examen de santé

- Attendez-vous à ce que votre médecin :**
 - *Vous pose des questions* sur votre santé et votre mode de vie.
 - *Vérifie vos signes vitaux*, comme votre pression artérielle, votre rythme cardiaque, votre fréquence respiratoire, votre poids et possiblement votre indice de masse corporelle.
 - *Procède à un examen visuel* de votre peau, de votre cou, de votre gorge, de votre abdomen, etc.
 - *Recommande d'autres examens* pour certains types de cancer, le diabète, l'hépatite C et d'autres maladies (en fonction de votre âge, de vos antécédents médicaux et de votre état de santé actuel). Il existe également des examens propres aux femmes, aux hommes et aux enfants.
- Prenez des notes :** Notez toutes les questions que vous avez, tous les renseignements importants dont vous devez vous souvenir et les mesures de suivi que votre médecin vous donne.

Après un examen de santé

- Prenez les mesures qui s'imposent concernant toute visite de suivi ou tout examen supplémentaire :** Prenez rendez-vous pour les visites de suivi ou les examens supplémentaires recommandés par votre médecin, puis inscrivez-les sur votre calendrier.
- Communiquez avec votre médecin :** Si vous avez des questions ou des inquiétudes relatives aux mesures que vous devez prendre – par exemple en ce qui a trait à de possibles tests de suivi, plans de traitement ou médicaments – appelez votre médecin ou envoyez-lui un courriel. N'ayez pas peur de vous exprimer et de demander des réponses à vos questions!