

# Guide pour se préparer à un rendez-vous à distance

La pandémie du COVID-19 a sans aucun doute fait progresser l'utilisation de la télémédecine. Depuis mars 2020, plusieurs personnes vivant avec le diabète de type 1 ont vu leurs rencontres habituelles de suivi avec leur équipe de soins passer de « rencontre en personne » à « rencontre à distance ». Bien qu'un rendez-vous à distance ne remplace pas le contact humain d'une rencontre en personne, cette nouvelle option de suivi est maintenant courante et possiblement là pour rester.

Puisqu'elle n'exige pas de déplacement, la télémédecine peut rendre la consultation plus pratique et moins coûteuse, tout en permettant une rencontre efficace. Pour y arriver, il est indispensable pour le professionnel de la santé et le patient de bien préparer ces rendez-vous.

Voici un petit guide pour vous aider à préparer votre prochain rendez-vous à distance avec votre équipe de soins en diabète.

## Responsabilités du patient

### **3 à 6 semaines avant le rendez-vous:**

- Prenez un rendez-vous dans un centre de prélèvements.  
Le délai pour la prise de rendez-vous de prélèvements est variable selon la région et peut aller de 2 à 4 semaines. De plus, il faut prévoir quelques jours additionnels avant le rendez-vous médical pour que votre équipe ait accès aux résultats des analyses de laboratoires.

### **Quelques jours avant le rendez-vous**

#### **Si vous utilisez un lecteur de glycémie en continu et/ou une pompe à insuline :**

- Téléchargez vos rapports de lecteur de glycémie en continu et/ou de pompe à insuline et/ou de votre glucomètre, puis partagez-les avec l'équipe de soins. Envoyez-les par courriel si votre compte n'est pas directement lié à votre équipe de soins. Pour connaître la procédure de téléchargement, veuillez demander à votre représentant, votre pharmacien ou à la ligne de soutien du dispositif.
- Analysez les rapports de votre lecteur de glycémie en continu, de votre pompe à insuline ou de votre glucomètre. Tentez d'identifier des tendances pour en discuter avec votre équipe de soins.

#### **Si vous n'utilisez PAS de lecteur de la glycémie en continu et/ou une pompe à insuline:**

- Préparez-vous à partager vos glycémies; des documents facilitant le partage (carnets ou document Word) sont disponibles. N'hésitez pas à les demander à votre équipe de soins.

### **Dans tous les cas :**

- Faites une liste des points importants à aborder pendant la rencontre :
  - Questionnements/inquiétudes
  - Évènements/changements au niveau de votre santé depuis le dernier rendez-vous
  - Renouvellement d'ordonnances
- Notez ou ayez en tête vos doses et votre horaire de médication pour le diabète (ex : insulines).
- Si possible, pesez-vous et notez votre poids.
- Si possible, mesurez votre pression artérielle et notez-la.

### **Au moment du rendez-vous:**

- Installez-vous dans un endroit calme et sans distraction.
- Ayez à portée de main :
  - Papier et crayon pour noter les informations importantes
  - Liste des points importants à discuter
  - Rapports de glycémies ou carnet de glycémies capillaires
  - Poids et pression

## **Responsabilités du professionnel de la santé**

Le professionnel de la santé s'engage également à certaines responsabilités.

### **Avant le rendez-vous:**

- Révision du dossier
- Récupérer les derniers résultats de laboratoire
- Analyser les rapports de glycémies envoyés par le patient au minimum le jour avant la consultation.
- Au besoin, préparer l'ordonnance

### **Au moment du rendez-vous :**

- Disponibilité, écoute, ouverture à tous les sujets, etc.
- Ponctualité (dans la mesure du possible).

Tout comme les rendez-vous en présence à votre clinique, il est possible que votre rendez-vous soit retardé. Vous pouvez prévoir une tâche ou une activité que vous pourrez faire en cas de retard et que vous pourrez facilement arrêter au moment de l'appel. Il se peut également que le rendez-vous soit devancé. **Si vous n'êtes pas disponible à ce moment, l'équipe de soins vous rappellera à l'heure prévue du rendez-vous.**

Pour plus d'informations sur la préparation d'un rendez-vous à distance, nous vous invitons à cliquer sur ce lien: [Diabète de type 1 à l'ère de la COVID-19: Comment se préparer pour un rendez-vous à distance?](#)