

Aide pour vos consultations avec votre MG au sujet de votre santé gynécologique



Parler d'un problème gynécologique avec un professionnel de santé peut être intimidant pour certaines personnes. Néanmoins, gardez à l'esprit que le personnel infirmier ou le MG auquel vous parlez est là pour vous aider dans votre santé gynécologique.

Pour vous aider à vous sentir en confiance lors de votre consultation et à obtenir toutes les informations dont vous avez besoin, nous avons créé un guide utile qui vous préparera avant votre consultation, à son déroulement et à ce qui se passera après.

Sommaire

- 3 Prendre votre rendez-vous de consultation
- 4 Avant votre consultation
- 5-6 Pendant votre consultation
- 7 Après votre consultation
- 8 Points à aborder et questions à poser
- 9 Notes sur la consultation
- 10 Mon carnet de symptômes
- 11 Points à retenir pour les futures consultations



Vous avez donc noté des changements dans votre santé gynécologique et avez décidé de prendre rendez-vous avec votre MG.

Mais que devez-vous faire et comment pouvez-vous tirer le meilleur parti de votre consultation et y arriver confiante ?

Suivez nos principaux conseils ci-dessous !

Prendre votre rendez-vous de consultation



Si vous **prenez rendez-vous par téléphone**, demandez au réceptionniste à quel médecin il vaut mieux que vous parliez de vos symptômes gynécologiques ; il y a peut-être un médecin dans le cabinet médical qui est spécialisé dans la santé des femmes ou en gynécologie.



Si vous avez une nette préférence **pour une professionnelle de santé, vous pouvez demander un rendez-vous avec une femme**, mais sachez que cela ne sera pas nécessairement toujours possible. Toutefois, tous les professionnels de santé ont été formés pour aider les personnes qui peuvent être anxieuses et sont expérimentés dans les problèmes gynécologiques.

Avant votre consultation



La durée de votre consultation peut être relativement courte ; par conséquent, avant de vous y rendre, nous vous conseillons **de bien réfléchir aux points les plus importants** que vous souhaitez aborder.



Certaines consultations auront lieu par téléphone, aussi **essayez de trouver un endroit calme chez vous** ou si vous préférez, demandez s'il est possible d'avoir une consultation au cabinet médical.



Notez vos symptômes gynécologiques, en indiquant : ce qu'ils sont, leur début, de quelle façon ils vous affectent et affectent votre vie, ce qui les améliore ou les aggrave, leurs caractéristiques et leur évolution dans le temps. Si vous avez noté vos symptômes dans un carnet, apportez-le à votre consultation pour le montrer à votre MG. Il existe diverses applications sur la santé et les cycles menstruels qui peuvent aider les personnes qui ont un téléphone portable dans le suivi de leurs symptômes.



Lors des consultations gynécologiques, **les MG et le personnel infirmier posent souvent des questions sur les cycles menstruels** : la date des dernières règles, la durée habituelle des règles, si les règles sont abondantes ou pas, leur régularité, la durée de l'intervalle entre les règles, si elles sont généralement douloureuses ou si vous avez d'autres symptômes menstruels, etc. Prévoyez de prendre quelques notes à ce sujet et apportez-les à votre consultation.



Notez tout ce que vous avez déjà essayé pour soulager vos symptômes, par exemple, tous les médicaments délivrés sur ordonnance ou en vente libre que vous avez pris.



Faites une liste des questions que vous pourriez souhaiter poser.



Selon les symptômes gynécologiques dont vous souffrez, votre professionnel de santé devra peut-être pratiquer un examen physique. Si c'est le cas, **vous avez le droit de demander à avoir une accompagnatrice** (une personne formée qui accompagne et prend soin d'une autre personne). **À votre arrivée au rendez-vous de consultation, indiquez au réceptionniste que vous souhaiteriez avoir une accompagnatrice.**



Vous souhaitez peut-être aussi **porter des vêtements amples pour une consultation** qui peut comporter un examen physique, afin que la préparation à l'examen soit plus confortable.

Pendant votre consultation



Bien qu'ils risquent de ne pas pouvoir vous accompagner dans la salle de consultation, **n'hésitez pas à venir avec un membre de votre famille ou une amie** (remarque : cet accompagnement peut être soumis aux restrictions liées à la Covid, en fonction des exigences du MG en matière de chirurgie).



Parlez ouvertement à votre MG de vos préoccupations. Si cela vous aide, montrez à votre MG que vous avez pris des notes pour préparer le rendez-vous.



Selon les symptômes dont vous souffrez, **vous aurez peut-être besoin d'un examen physique**. Les examens physiques peuvent consister en une palpation du ventre ou en un examen vaginal (interne) ou de la vulve (organes génitaux externes que vous pouvez voir entre vos jambes). Les examens peuvent être très utiles au professionnel de santé pour poser un diagnostic. Mais si vous êtes préoccupée par l'examen, vous devriez en parler à votre professionnel de santé le jour de la consultation. Il en discutera avec vous et vous parlera de la procédure d'examen pour **vous rassurer**.



L'infirmier(ère) ou le médecin ne vous proposera pas un **examen interne ou externe** s'il pense que celui-ci ne les aidera pas à vous soigner. Mais si vous pensez ne pas pouvoir supporter un examen, **vous avez le droit de le refuser**. On ne vous forcera jamais et il se peut que vous ayez besoin de plusieurs rendez-vous avec l'infirmier(ère) ou le médecin avant d'être prête à être examinée.



N'ayez pas peur de poser des questions si vous ne comprenez pas certains mots ou termes médicaux. Votre MG ou l'infirmier(ère) vous expliquera volontiers ce qu'ils signifient et **vous pouvez (et même devriez) poser autant de questions que vous le souhaitez**.



Vous aurez peut-être parfois l'impression d'avoir l'esprit brouillé lors de certaines consultations et vous risquez d'en ressortir sans vous souvenir de ce qui a été dit. Il peut être utile de **prendre des notes** que vous pourrez relire par la suite. N'hésitez pas à apporter un **stylo et une feuille de papier** avec vous, **ou à prendre des notes sur votre téléphone**.

Pendant votre consultation

Avant la fin de la consultation, vérifiez :

- ☐ Si vous avez évoqué/posé toutes les questions que vous souhaitiez
- ☐ Si vous avez tout compris, sinon, posez à nouveau des questions
- ☐ Si vous savez ce qu'il doit se passer par la suite et à quel moment
- ☐ Si votre MG souhaite vous revoir ou vous reparler, et si c'est le cas, à quel moment
- ☐ Ce que vous devez faire si vos symptômes ne s'améliorent pas ou se détériorent

Et assurez-vous de savoir :

- ☐ Qui contacter si vous avez d'autres problèmes ou questions
- ☐ Où vous pouvez vous rendre pour trouver davantage d'informations sur votre problème de santé si vous en avez besoin



Vous connaissez votre corps mieux que quiconque ; par conséquent, si vous avez l'impression que votre MG n'a pas bien compris vos symptômes, n'ayez pas peur de vous affirmer. Les femmes et les personnes qui ont des organes génitaux ont parfois l'impression qu'on ne les a pas bien écoutées. Bien que des efforts aient été faits pour améliorer cet état de fait, si vous avez l'impression que vos symptômes pourraient indiquer des problèmes plus graves, parlez-en à votre MG.

Après votre consultation



Envisagez de prendre un autre rendez-vous pour consulter votre MG si vos symptômes perdurent, s'aggravent ou si votre MG a demandé à vous revoir.



N'ayez pas peur de **demandeur un deuxième avis** si vous avez l'impression de ne pas avoir reçu l'aide dont vous avez besoin ou que vous souhaitiez. Demandez à parler à un autre professionnel de santé lors de votre prochaine consultation.

Notez dans un carnet les symptômes qui perdurent, le moment de leur survenue, leur fréquence et le niveau de douleur ou de gêne. Cela vous aidera à en reparler lors des consultations de suivi.

Voici certains symptômes que vous pourriez présenter :



Saignements anormaux : entre vos périodes de règles, pendant ou après un rapport sexuel ou après la ménopause



Changements au niveau de votre peau (bosses, lésions, couleur, texture, éruptions, taches)



Douleurs pelviennes/abdominales qui ne sont pas des crampes de règles



Ballonnements persistants (qui disparaissent et reviennent)



Modifications des cycles menstruels (par ex., durée, volume des règles, crampes)



Modifications des habitudes intestinales/urinaires



Démangeaisons/grosseurs au niveau du vagin (internes)



Rapports sexuels douloureux



Écoulement teinté de sang (rouge, rose ou marron) ou malodorant

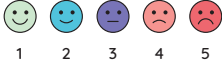


Démangeaisons, douleurs, gonflement ou endolorissement au niveau de la vulve

Mon carnet de symptômes

Niveau des douleurs ?

Essayez d'utiliser l'échelle de 1 à 5 points ci-dessous pour suivre le niveau de vos douleurs



Des symptômes gênants ?

À quelle fréquence ?



Vos règles sont-elles abondantes ?



Qu'est-ce qui les améliore ?



Qu'est-ce qui les aggrave ?

Un médicament vous a-t-il aidée aujourd'hui ?

Date : / /



Date : / /



Date : / /



Date : / /



Date : / /



Date : / /



Date : / /



Date : / /



Date : / /



Points à retenir pour les futures consultations

Dates des rendez-vous



Date : / /



Lieu : _____



Date : / /



Lieu : _____



Date : / /



Lieu : _____

Handwriting practice area with 20 horizontal lines.



Assurez-vous d'être toujours « Gynae Aware » (sensibilisée à la santé gynécologique).

Pour plus d'informations, visitez :
www.eveappeal.org.uk/begynnaeaware

L'association caritative Eve Appeal fournit également un service gratuit et confidentiel d'informations élaborées par des infirmiers(ères), Ask Eve. Vous pouvez poser vos questions ou faire part de vos préoccupations concernant votre santé gynécologique en adressant un courriel à l'adresse suivante : **nurse@eveappeal.org.uk** ou par téléphone au **0808 802 0019**