

PARLEZ DE VOTRE SANTÉ AVEC VOTRE MÉDECIN GÉNÉRALISTE LE DMG+ (DOSSIER MÉDICAL GLOBAL PLUS)

Votre médecin généraliste est votre interlocuteur privilégié pour tout ce qui concerne votre santé. Il tient déjà probablement pour vous un "dossier médical global" (DMG), où sont consignés tous les renseignements importants sur votre santé, les résultats de vos analyses et examens complémentaires, etc. Les personnes qui sont titulaires d'un DMG bénéficient en outre d'un remboursement plus avantageux de leurs consultations médicales.

VOUS POUVEZ AUSSI LUI DEMANDER DE TENIR POUR VOUS UN « DMG+ ».

Ce dossier médical global plus vous aidera, vous et votre médecin, à envisager les mesures utiles pour protéger votre santé. Votre médecin pourra tenir à jour de nombreuses informations nécessaires pour prévenir certaines maladies.

Nous vous proposons un **questionnaire**. Il vous permettra d'identifier les sujets dont il est utile de parler avec votre médecin. Vous pouvez le compléter avant de rencontrer votre médecin, pour pouvoir en parler plus facilement avec lui.

BIEN-ETRE

- **Comment vous sentez-vous actuellement ?** Très bien ? Bien ? Pas trop bien ? Plutôt mal ?
- **Dormez-vous bien ?** Etes-vous souvent détendu ou vous sentez-vous souvent stressé ? Avez-vous des angoisses ?

J'ai envie d'en parler avec mon médecin

oui non

Le sentiment de bien-être dépend de notre état de santé physique et psychique, et l'influence en retour. C'est donc un volet important de notre santé globale. Des modifications de notre manière de vivre et d'envisager les événements peuvent améliorer le sentiment de bien-être ; des aides (relaxation, entretiens de soutien, psychothérapies) peuvent être proposées.

ACTIVITE PHYSIQUE

- **Avez-vous des activités physiques régulières** (marche, vélo, jardinage, nettoyage, escaliers, etc) ?
Quelle est leur durée ? Combien de fois par semaine ? Chaque jour ?
- **Pratiquez-vous régulièrement une activité sportive ?**

J'ai envie d'en parler avec mon médecin

oui non

On recommande aux adultes la pratique d'activité physique chaque jour (par exemple environ 30 minutes au total : marche rapide, vélo, natation, usage des escaliers, jardinage, nettoyage, etc).
Plus d'informations sur www.mangerbouger.be

ALIMENTATION

- **Vous posez-vous des questions sur votre alimentation ?**
- **Avez-vous déjà envisagé ou fait un régime ?**

J'ai envie d'en parler avec mon médecin

oui non

Une alimentation de type méditerranéen (beaucoup de légumes et de fruits ; volaille et poisson remplaçant la viande rouge ; utilisation de l'huile d'olive...) est favorable à la santé. La convivialité et la régularité des repas semblent être favorables au bien-être. Par contre, les régimes amaigrissants sont souvent déséquilibrés et mènent à un «effet yoyo» (on perd du poids, on en regagne... plus, on réessaye, etc.) Si vous devez perdre du poids, parlez-en d'abord avec votre médecin ou prenez un rendez-vous chez un(e) diététicien(ne). Plus d'informations sur www.mangerbouger.be

TABAC

Fumez-vous ?

J'ai envie d'en parler avec mon médecin

oui non

La consommation de tabac a des effets négatifs pour la santé. Diminuer sa consommation de tabac, ou mieux arrêter, améliore toujours la santé. Mais ce n'est pas facile, notamment parce que fumer peut être un plaisir, un moyen de se détendre, etc. Votre médecin peut en parler avec vous. Plus d'informations sur www.coachtabacstop.be

ALCOOL

Vous êtes-vous déjà senti(e) mal à l'aise en raison de votre consommation d'alcool ? Avez-vous déjà ressenti le besoin de la diminuer ? Avez-vous déjà eu le besoin de boire de l'alcool en vous réveillant, pour vous calmer ou passer une gueule de bois ? Avez-vous déjà été ennuyé(e) par des critiques sur votre consommation d'alcool ?

Vous êtes un homme et votre consommation de boissons alcoolisées par semaine est de plus de 21 verres (canettes, etc) ? Vous êtes une femme et votre consommation de boissons alcoolisées par semaine est de plus de 14 verres (canettes, etc) ?

J'ai envie d'en parler avec mon médecin

oui non

Une consommation modérée d'alcool est compatible avec une bonne santé. Une consommation importante d'alcool a des effets négatifs sur les plans physique, psychologique et social. Votre médecin peut vous informer et vous aider à contrôler votre consommation.

Plus d'informations sur www.inpes.sante.fr/50000/OM/pdf/alcool2006/Livret_point.pdf

SANTE DU CŒUR ET DES ARTERES

Avez-vous plus de 50 ans ? Fumez-vous ? Vous ou une personne de votre famille (père, mère, frère, sœur), avez-vous déjà souffert d'un problème comme un infarctus, un trouble du rythme cardiaque, une attaque cérébrale, un problème de circulation dans les jambes) ? Avez-vous un excès de poids, une hypertension artérielle, trop de cholestérol ?

J'ai envie d'en parler avec mon médecin

oui non

Votre médecin peut évaluer votre risque en se basant sur quelques questions, une mesure de votre tension artérielle et une prise de sang. Il peut ainsi vous conseiller des mesures de prévention pour protéger votre système cardiovasculaire. Car les maladies du cœur et des artères sont une cause importante de décès prématurés ou d'invalidité : infarctus du myocarde, angine de poitrine, troubles du rythme du cœur, insuffisance cardiaque, attaque cérébrale (aussi appelée AVC ou accident vasculaire cérébral), etc.

La prévention passe par l'arrêt du tabac, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et des mesures spécifiques (par exemple médicament en cas d'hypertension artérielle ou d'excès de cholestérol dans le sang).

DEPISTAGE (Femmes et hommes)

Dépistage du cancer de l'intestin (colorectal)

Vous avez entre 50 et 74 ans ? De quand date votre dernier test de recherche de sang dans les selles ?

J'ai envie d'en parler avec mon médecin

oui non

Le dépistage du cancer de l'intestin est recommandé à toutes les personnes âgées de 50 à 74 ans, tous les 2 ans. Un dépistage systématique gratuit est organisé par la Communauté française, en collaboration avec votre médecin traitant. Les personnes à risque particulier (en raison notamment de leurs antécédents personnels ou familiaux) bénéficient d'un suivi spécifique.

Plus d'informations sur www.cancerintestin.be

DEPISTAGE (Femmes)

Dépistage du cancer du sein

Vous avez entre 50 et 69 ans ? De quand date votre dernier dépistage ?

J'ai envie d'en parler avec mon médecin

oui non

Un dépistage par mammothest est organisé par la Communauté française et recommandé à toutes les femmes de 50 à 69 ans, gratuitement, tous les 2 ans.

Plus d'informations sur www.lemammothest.be

Dépistage du cancer du col de l'utérus

Vous avez entre 25 et 64 ans ? De quand date votre dernier dépistage (frottis du col) ?

J'ai envie d'en parler avec mon médecin

oui non

Un frottis de dépistage par frottis est recommandé à toutes les femmes, entre 25 et 64 ans, tous les 3 ans. Il peut se pratiquer chez votre médecin traitant, chez votre gynécologue ou dans un centre de planning familial.

VACCIN

VACCIN (Tétanos et diphtérie)

De quand date votre dernier rappel de vaccination contre le tétanos (et la diphtérie) ?

J'ai envie d'en parler avec mon médecin

oui non

Un rappel de vaccination contre le tétanos (et la diphtérie) est recommandé tous les 10 ans.

Plus d'informations sur www.vacc.info

VACCIN (Grippe)

Vous avez plus de 65 ans ? Vous avez moins de 65 ans et vous êtes atteint d'une maladie chronique (cœur, poumons, foie, rein, diabète, autre) ? Etes-vous vacciné chaque année contre la grippe ?

J'ai envie d'en parler avec mon médecin

oui non

La vaccination contre la grippe est recommandée annuellement aux personnes à risques de complications en cas de grippe : personnes âgées de 65 ans et +, personnes atteintes de maladies chroniques (cœur, poumon, foie, rein, diabète, etc) ; femmes enceintes.

VACCIN (Pneumocoque)

Vous avez plus de 65 ans ? Vous êtes atteint d'une maladie chronique (absence de rate, cœur, poumons, foie, VIH, autre) ? Etes-vous vacciné contre le pneumocoque ?

J'ai envie d'en parler avec mon médecin

oui non

La vaccination contre le pneumocoque est recommandée aux personnes dont la rate fonctionne mal ou est absente, aux personnes âgées de 65 ans et +, aux personnes de 50 ans et + atteintes de maladies chroniques du cœur, des poumons, de cirrhose, d'alcoolisme ou infectées par le virus du sida (VIH).

Plus d'informations sur www.vacc.info

