

Votre médecin vous a donné des conseils pour votre vie de tous les jours.
(par exemple faire de l'exercice, manger différemment, changer l'aménagement de votre domicile, etc)

Qu'attendez-vous de ces changements ?

Selon vous, pour quelle raison votre médecin vous a-t-il donné ces conseils ?

Avez-vous des difficultés pour appliquer ces conseils ?

Décrivez ce que vous avez fait au cours des dernières semaines, de préférence en prenant des notes régulièrement.

Notez vos réponses, pour en parler avec votre médecin lors de votre prochaine consultation.
Gardez vos notes pour les relire dans quelques mois, vous pourrez ainsi voir si vous avez changé d'idées.

Nous avons rencontré des personnes pour parler de l'ostéoporose.
Voici ce qu'elles nous ont dit.

- Il faut être au courant, c'est sûr. On vit aussi plus longtemps aujourd'hui...
- Je trouve qu'il faut rappeler plus concrètement et de façon plus pratique les choses : on peut manger ceci, cela, boire ceci, etc.
- Au niveau de l'information, c'est quand même bien de donner toutes les informations possibles : les conventionnelles ou et non conventionnelles.
- Il faut varier son alimentation. Moi j'ai changé à cause de ma maladie, j'ai eu une sonnette d'alarme.
- Je trouve que c'est le rôle du médecin de conseiller sur une bonne vie quotidienne, une vie saine, il doit donner des conseils de prévention...