

# Comment vous préparer à l'examen médical de Portamédic®

## Qu'est-ce que Portamédic®?

Portamédic®, la division des renseignements médicaux de Hooper-Holmes Canada Limitée, est considéré comme le meilleur fournisseur de services paramédicaux au pays. Nous travaillons en collaboration avec votre agent et votre compagnie d'assurance pour fournir des services médicaux.

## Qu'est-ce qu'un paramédical?

Le paramédical est un document utilisé pour consigner l'information médicale d'une personne. Dans le cadre du processus de tarification, pour votre proposition d'assurance, il est nécessaire pour effectuer des examens médicaux.

## Où et quand aura lieu l'examen paramédical?

Un professionnel de la santé de Portamédic® communiquera avec vous pour fixer un rendez-vous le plus tôt possible. Afin de vous accommoder, l'examen médical pourra être effectué à votre domicile, à votre bureau ou dans un laboratoire médical.

## En quoi consiste l'examen, et combien de temps dure-t-il?

L'examen habituel comprend des questions sur les antécédents médicaux, la prise de la taille, du poids, de la tension artérielle et du pouls, et une collecte d'urine. L'examen prend environ **20 minutes**, quoiqu'il puisse être plus long, selon vos antécédents. Certaines questions peuvent sembler répétitives, mais elles sont nécessaires.

## Quel type d'information médicale sera demandé?

Le professionnel de la santé vous demandera les noms et adresses de vos médecins et médecins spécialistes. Il vous posera des questions sur les maladies et les opérations que vous avez pu avoir, et sur les traitements et médicaments que vous avez pu prendre. Vous pouvez prendre quelques notes à l'avance pour gagner du temps durant l'examen médical.

## Quelles-sont les autres exigences?

Si d'autres tests sont nécessaires, tels un électrocardiogramme ou un examen sanguin, vous en serez informé par le professionnel de la santé lors de la prise de rendez-vous.

## Quelques détails à propos de l'examen

En plus de remplir le paramédical, le professionnel de la santé prendra votre poids, votre taille et votre tension artérielle, et il devra peut-être vous faire une prise de sang. Dans ce cas, le professionnel prélèvera de 2 à 5 tubes de sang. La plupart des gens éprouvent de la nervosité lors des prises de sang, il est donc préférable de s'asseoir ou de s'allonger pendant la procédure. N'hésitez pas à parler de vos appréhensions avec notre professionnel de la santé. Chaque personne est différente et les veines peuvent varier. Si le professionnel semble prendre du temps, il se peut qu'il ait quelques difficultés à trouver vos veines, mais cela ne reflète pas ses compétences. Il est possible que vous remarquiez une légère ecchymose après la prise de sang, mais elle disparaîtra en quelques jours. Si vous en faites la demande, une copie de vos résultats sanguins peut être transmise directement à votre médecin traitant. Veuillez en faire la demande par écrit auprès du service de la tarification de votre compagnie d'assurance.

## Devrais-je signer des documents?

Pour confirmer l'exactitude de l'information que vous avez donnée, le professionnel de la santé vous demandera de relire et de signer le paramédical une fois rempli. Vous devrez aussi signer un formulaire de consentement afin que le laboratoire puisse analyser vos échantillons et transmettre les résultats à votre compagnie d'assurance.

## À propos de nos professionnels de la santé

Nos professionnels de la santé sont soigneusement choisis pour leur formation médicale et leur excellent service à la clientèle. Nous nous assurons qu'ils répondent aux normes élevées qui font la renommée de Portamédic®. Soyez assurés que vous êtes entre de bonnes mains.



## Confidentialité

La protection des renseignements personnels est une priorité pour nous et nous sommes conscients de notre responsabilité de protéger toutes les informations. Consultez notre politique de confidentialité au [www.hooperholmes.ca](http://www.hooperholmes.ca) en cliquant sur "Sécurité, renseignements confidentiels & confidentialité", ou contactez-nous au 866-493-2800.

Il n'est pas nécessaire de se dévêtir, mais nous vous demandons de porter un vêtement à manches courtes, ou dont les manches peuvent être roulées aisément pour faciliter la prise de la tension artérielle.

Si vous avez de gros biceps ou des bras larges, veuillez en informer le professionnel de la santé lors de la prise de rendez-vous pour qu'il puisse se munir d'un brassard de tensiomètre approprié pour l'examen.

#### ◆ PRENEZ UNE PAUSE

Évitez la consommation de caféine plusieurs heures avant l'examen.

Évitez la consommation de boissons alcoolisées au moins huit heures avant l'examen.

Évitez de fumer pendant au moins une heure avant le rendez-vous.

#### ◆ ÉVITEZ L'ENTRAÎNEMENT

Nous vous recommandons d'éviter toute activité ardue 12 heures avant votre examen. Si vous avez à passer une prise de sang, nous vous recommandons d'éviter les activités ardues et d'éviter de soulever de lourdes charges pour les 24 heures suivant la prise de sang.

#### ◆ LE JEÛNE

Nous recommandons un jeûne de 8 à 10 heures avant la prise de sang, à moins que vous ne souffriez d'un trouble médical qui l'empêche.

#### ◆ CONSOMMEZ...

...autant d'eau que vous voulez!  
Assurez-vous de boire un verre d'eau une heure avant le rendez-vous pour faciliter la prise d'urine.



### Information médicale

#### Médecin(s) traitant(s)/Spécialiste(s)

---

---

---

#### Médecin(s) traitant(s)/Spécialiste(s)

---

---

---

#### Maladies/troubles médicaux/blessures:

#### Date/diagnostic

---

---

---

#### Traitement/médication:

---

---

---

#### Informations supplémentaires:

---

---

---

#### Médication actuelle:

Nom: \_\_\_\_\_

Posologie \_\_\_\_\_

Cause: \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Posologie: \_\_\_\_\_

Cause : \_\_\_\_\_

### Information à préparer avant l'examen:



**Le nom et l'adresse de votre médecin de famille**



**La liste de votre médication actuelle:**  
Le nom des médicaments et leur posologie



**La liste de vos maladies:**  
Y inclure les dates de traitement



**Une pièce d'identité:**  
Ayez en main une pièce d'identité avec photo à montrer au professionnel de la santé

**Votre rendez-vous est prévu pour le:**

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
Heure



**Siège social:**  
Toronto, ON

**1-800-463-1052**

[www.hooperholmes.ca](http://www.hooperholmes.ca)