

Synthèse pour la consultation

Synthèse préparée par le patient le 22/10/2026

Prénom Karim

Consultation Consultation de prolongation · mon médecin traitant

1. Motif

- Douleur au dos

Je ne tiens pas plus de 20 minutes assis, les nuits restent courtes.

(les mots du patient, tels quels)

2. Chronologie

Depuis : 1 mois · évolution : stable

3. Ce que je ressens

Symptôme	Intensité aujourd'hui (0 à 10)
Douleur	7/10
Fatigue	5/10
Sommeil	6/10

Moments les plus durs le matin, le trajet, la nuit

4. Au travail

Devenu difficile rester assis longtemps, porter, le trajet

Le trajet de 50 minutes en voiture réveille la douleur avant même d'arriver.

(les mots du patient, tels quels)

Rôle du travail rien de particulier

5. À la maison

Devenu difficile les courses, le ménage, conduire

6. Traitements et suivis

Paracétamol m'aide

Anti-inflammatoire effets gênants

Déjà vu ou fait généraliste, kiné, IRM (dernier le 08/10/2026)

7. Prolongation : avant et après

Fin de l'arrêt en cours 31/10/2026

Depuis le début de l'arrêt pareil

Ce qui aide les soins (kiné, suivi), le repos

Ce qui freine la reprise la douleur, le trajet

Médecin du travail vu non

8. Mes questions

Sujets comprendre ce que j'ai, une reprise progressive, le médecin du travail

- Faut-il faire des examens ?
- Un mi-temps thérapeutique est-il possible dans ma situation ?
- Dois-je demander une visite de préreprise au médecin du travail ?
- Puis-je conduire 50 minutes avec ce traitement ?

Avant et après la consultation

Rappels pratiques, pour vous

Avant la consultation

- Relisez votre synthèse. Montrez-la au début du rendez-vous, sur papier ou sur l'écran.
- Apportez vos ordonnances, vos boîtes de médicaments et vos comptes rendus d'examens.
- Le médecin décide seul de la suite, arrêt de travail compris. La synthèse l'aide à comprendre votre situation ; elle ne demande rien à votre place.

Qui peut prolonger un arrêt

Une prolongation est prescrite par le médecin qui a prescrit l'arrêt initial ou par votre médecin traitant. Des exceptions existent : son remplaçant, un spécialiste consulté à la demande du médecin traitant, une hospitalisation (service-public.fr, F303).

Après la consultation

- Si un arrêt est prescrit sur papier, envoyez les volets 1 et 2 à votre caisse d'assurance maladie et le volet 3 à votre employeur, sous 48 heures.
- Respectez les horaires de sortie indiqués sur l'arrêt.
- Pour suivre les échéances, l'envoi sous 48 heures et la reprise : le suivi d'arrêt de travail de DossierMalin, <https://dossiermalin.com/>

En téléconsultation

En téléconsultation, hors médecin traitant, l'arrêt est limité à 3 jours au total, renouvellement compris.

Où consulter

Votre médecin traitant d'abord

C'est lui qui connaît votre dossier. C'est lui, ou le médecin qui a prescrit l'arrêt, qui peut le prolonger.

Trouver un médecin près de chez vous

L'annuaire officiel des professionnels de santé : <https://annuaire.sante.fr>

Le soir et le week-end

La permanence des soins de votre région, ou SOS Médecins.

Urgence et détresse

- Urgence médicale : 15 (SAMU) ou 112.
- Idées de vous faire du mal, détresse : 3114, numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24 h/24.