Mon carnet santé

re en cas d'urgence
carnet,
carriet,
WWWWW

Autres informations

Ressources et services en santé dans mon milieu









La personne qui m'aide

| Nom: | |
 |
|-----------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Adresse: | |
 |
| Téléphone | : |
 |



Pas de médecin de famille? Je compose le 811, option 3



Mon médecin

Nom:
Adresse:
Téléphone:
Transport:
Le sans rendez-vous
Adresse:
Téléphone :
Transport:
Ma pharmacie
Adresse:
Téléphone :



Adresse:	
Téléphone	e:
Transport	:
hôpital	Mon hôpital
Adresse :	
Téléphone	e:
Transport	:
	Médecin spécialiste
Nom:	
Adresse:	
Téléphone	e:
Transport	

Carte d'assurance maladie

Numéro d'assurance maladie (4 lettres et 8 chiffres)



Quand vous prenez un rendez-vous, on vous demande ce numéro.

Exemple de carte d'hôpital



Chez le médecin Préparer mon rendez-vous

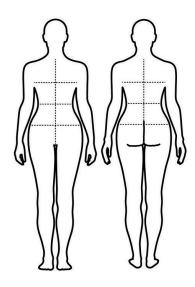


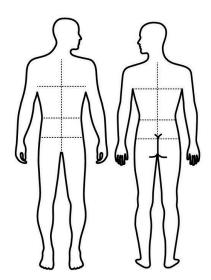
Rencontrer le médecin

Je me prépare avec ces questions :

- →Où j'ai mal?
- Depuis quand j'ai mal?
- >Pourquoi j'ai mal?
- C'est à cause d'un accident?
- J'ai quelle sorte de douleur?
- →Ce qui me soulage?

J'ai mal où?





Depuis quand j'ai mal?

- J'ai mal depuis une journée
- J'ai mal depuis une semaine
- J'ai mal depuis un mois
- J'ai mal depuis une année
- Je faisais quoi quand la douleur a commencé?
- > Ça fait mal tout le temps?
- C'est toujours la même douleur?
- Des fois c'est pire?
- > C'est pire quand?

Mettre des mots sur la douleur





C'est comme un choc électrique



Ça déchire



Ç'est lourd, ça pèse

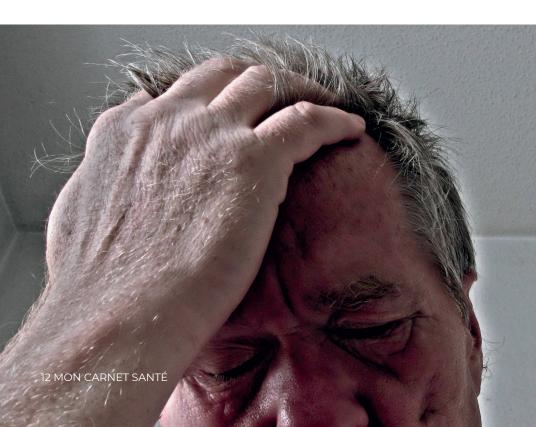
Ça fait mal tout d'un coup et ça s'en va

Ça m'empêche de bouger

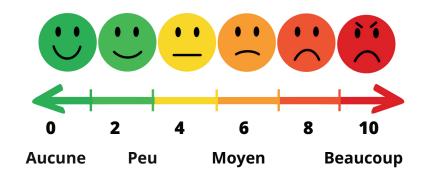
Autres	illots	

Ce que la douleur change dans ma vie

- > Je ressens toujours la fatigue
- > La douleur m'épuise
- › La douleur m'empêche de faire ce que je veux
- > La douleur me rend triste
- › La douleur m'empêche de dormir
- > Je n'ai plus faim
- > La douleur nuit à mes relations

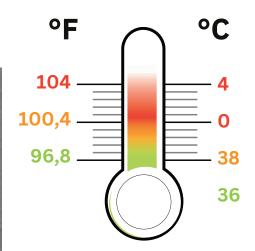


Je mesure ma douleur



Je mesure ma température 🐽





Appeler Info-santé au 811 și la fièvre est au-dessus de 40 °C (104 °F) ou persiste plus de 48 heures

En haut de 104 °F / 40 °C c'est dangereux. En haut de 100,4 °F / 38 °C je fais de la fièvre. Entre 96,8 et 99,5 °F / 36 et 37,5 °C c'est normal.

— Comment ça va? +

Je dors souvent...



Très peu



Pas assez



Bien

Je mange souvent...



Pas assez



À ma faim



Trop

Je me sens souvent...



En colère



Triste



De bonne humeur

— Comment ça va? +

Mon énergie est souvent...







Moyenne



Bonne

Je vois ma famille et mes amis...



Jamais



Parfois



Toujours

Ma consommation ces jours-ci...



Jamais





Parfois



Toujours

Mes maladies chroniques

Une maladie chronique est une maladie qu'on a tout le temps.

Insuffisance renate	
O Diabète	
Arthrite	
O Maladie du cœur	
Maladie des poumoi	ns
Haute pression	
Autres:	

Mes allergies



Mes médicaments
Mes produits de santé naturels

Exemple d'une étiquette de médicament



Ph. Irma Gélule (Québec) Inc 99, rue du Comprimé, Québec 418 200-1000 Fax: 200-1001

0188-679

NOM DU MÉDICAMENT X (70mg) Comp.

PRENEZ UN COMPRIMÉ 1 FOIS PAR JOUR LE MATIN **EN DÉJEUNANT, PENDANT 10 JOURS**

188-011 Dr: P.GRANULÉ

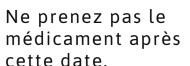
Servi: 2023/04/22 leter: 2024/04/22



Posologie

Ça veut dire quand et comment prendre le médicament.





Rapportez-le à la pharmacie et en parler avec le personnel en place.

Produits dangereux

Faites très attention aux produits qui ont ces dessins



Explosif

Mes droits en santé

Vous vivez de l'insatisfaction en lien avec un soin, un service reçu dans le système de santé ou dans une résidence privée pour ainés?



Le CAAP BSL peut vous aider



(1 877 767-2227 ou 418 724-6501

☑ soutien@caapbsl.org

Imprimez vous-mêmes <u>Mon carnet santé</u> sur notre site Web : projetsante.caapbsl.org

Mes droits dans le réseau de la santé

- Avoir accès à mon dossier
 J'ai le droit de savoir ce qui est écrit dans mon dossier médical.
- Recevoir l'information sur les services et ressources disponibles
- Bénéficier des services adéquats de façon continue et personnalisée
 J'ai le droit de recevoir des soins selon mes besoins en santé et tout le temps que j'en ai besoin, avec courtoisie, respect et compréhension.
- › Opter pour le professionnel et l'établissement de mon choix
- J'ai le droit de choisir un médecin et d'aller dans un hôpital que je choisis.
- Recevoir l'information à propos de mon état de santé et de bien-être
 J'ai le droit de savoir comment va ma santé.
- Participer aux décisions
 Un exemple : j'ai le droit de dire si je suis d'accord ou pas d'accord avec ce que propose mon médecin.

- Être informé à propos des risques et conséquences des différents traitements et options possibles
 J'ai le droit de connaître les dangers et les bons côtés d'une opération par exemple.
- Donner ou refuser mon consentement aux soins J'ai le droit qu'on m'explique clairement pourquoi on veut que je prenne un médicament ou pourquoi j'ai besoin d'une opération. Je peux dire oui ou non.
- > Recevoir des soins en cas d'urgence
- Être accompagné et assisté pour obtenir des services ou des informations
 J'ai le droit d'être accompagné(e) par une personne que je choisis.
- Exercer un recours
 J'ai le droit de porter plainte quand je pense que je n'ai pas été bien soigné.
- > Recevoir des services en français et en anglais





Bureaux à Rimouski et Rivière-du-Loup

Autres informations

Autres informations

Remerciements



Mon carnet santé a été réalisé avec la participation de personnes citoyennes de la MRC de Rimouski-Neigette et l'implication des organismes suivants : CAAP Bas-Saint-Laurent, CLEF Mitis-Neigette et le CISSS du Bas-Saint-Laurent. Un grand merci!

Nous remercions les personnes participantes et l'équipe d'Atout-Lire d'avoir accepté généreusement de partager le contenu de leur carnet santé afin de nous permettre de le modifier avec reproduction.

Ce projet a été réalisé en partenariat avec les Alliances pour la solidarité et le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

