

LE CARNET SANTÉ



Dépliant - compagnon de Mon carnet santé

Le carnet santé, qu'est-ce que c'est?

Mon carnet santé est un document qui s'adresse à toute personne qui souhaite avoir un outil pour mieux communiquer ses besoins en matière de santé. Comme il n'est pas toujours facile de bien exprimer ses besoins au personnel soignant, **Mon carnet santé** propose des outils pour mieux se préparer à ses rendez-vous de santé. Il permet aussi de sensibiliser le personnel soignant à prendre le temps de communiquer de façon accessible.

Le document est né d'une initiative d'Atout-Lire, un organisme d'alphabétisation populaire de la ville de Québec. Des organismes de **trois MRC du Bas-Saint-Laurent** (Rimouski-Neigette, Kamouraska et Rivière-du-Loup) ont depuis élaboré leur **propre version** du carnet santé en collaboration avec des personnes citoyennes engagées.

Les niveaux de littératie

Selon l'Organisation de coordination et de développement économiques (OCDE), une personne ayant un faible niveau de littératie présente des **difficultés à comprendre, évaluer, utiliser et interpréter** des textes écrits.

En 2022, 46 % de la population québécoise n'atteignait pas le niveau de 3 de littératie.

Les 6 niveaux de littératie

Niveau 0 : Connaître le vocabulaire de base.

Niveau 1 : Comprendre des textes courts présentant une seule information

Niveau 2 : Faire le lien entre le texte et l'information, dans un texte avec deux informations ou plus.

Niveau 3 : Lire des textes denses ou longs nécessitant d'interpréter et de donner du sens aux informations.

Niveaux 4 : Évaluer des textes longs et complexes exigeant des connaissances préalables.

Niveau 5 : Savoir intégrer, évaluer, synthétiser plusieurs textes et leurs subtilités. Nécessite des connaissances préalables spécialisées et la compréhension de la logique et des concepts.

Bien plus qu'un outil de communication!

Mon carnet santé est bien plus qu'un outil de **communication**. Il est utile pour organiser les informations importantes concernant notre santé, planifier les rendez-vous, conserver les coordonnées des services en santé, évaluer le niveau de bien-être et en apprendre davantage sur les droits dans le réseau de santé. Il est divisé en 4 sections principales.

L'information générale

La première section de Mon carnet santé permet aux personnes qui l'utilisent de noter les informations qui les concernent. Cette section permet donc de **rassembler** de l'information importante au **même endroit**.

La préparation des rendez-vous

La deuxième section permet de **préparer** les rendez-vous avec le personnel soignant. Il est possible d'y noter des **questions** et toute notion à ne pas oublier. Comme les rendez-vous peuvent être une **source de stress**, cette section du carnet santé peut devenir un outil indispensable pour plusieurs personnes.

L'auto-évaluation de la santé

La section d'auto-évaluation de la santé permet aux personnes de **décrire**, de **noter** et de **contextualiser** leur condition, leurs douleurs ou leurs symptômes. Imagée et remplie de termes évocateurs, la section est **facile** à utiliser.

Les droits en santé et les ressources du milieu

Finalement, Mon carnet santé propose une **liste de numéros de téléphone** et de **points de contact** ressources. Les droits dans le réseau de la santé sont également expliqués.



Un document adapté

Mon carnet santé a été conçu en collaboration avec personnes en démarche d'alphabétisation, qui ont participé au choix du contenu et de la forme, pour s'assurer qu'il soit accessible au plus grand nombre d'individus ;

- Écriture sans empattement
- Écriture en gros caractères
- Écriture en noir et blanc ou en couleur vive
- Présence d'images et de signes évocateurs
- Termes importants en gras
- Échelles visuelles de quantification
- Alignement à gauche (non justifié)

À qui s'adresse le carnet santé?

Mon carnet santé s'adresse directement à toute personne qui souhaite un outil en langage clair pour reprendre du contrôle sur ses soins de santé. Il s'adresse également au personnel soignant ou d'accompagnement social qui souhaite un support pour faciliter les communications autour de l'état de santé des personnes qui sont suivies dans leurs organisations.

Comment se procurer un carnet santé?

Pour se procurer **Mon carnet santé** en version brochée, simplement communiquer avec des organismes qui ont chapeauté le projet. Une version des différents carnets est aussi disponible en ligne pour impression à l'adresse suivante :

projetsante.caapbsl.org/

CAAP Bas-Saint-Laurent

125, Bd René Lévesque E #311
Rimouski, QC, G5L 1N9

CLEF Mitis-Neigette

111, rue Saint-Jean-Baptiste O
Rimouski, QC, G5L 4J2
418 724-6749

ABC des Portages

48, rue Témiscouata
Rivière-du-Loup, QC, G5R 2X9
418 862-9998

Avec la participation financière de :

Québec 

En partenariat avec les
Alliances pour la solidarité et le
ministère du Travail, de
l'Emploi et de la Solidarité
sociale

