

Mon carnet santé

Mon carnet santé

Mes coordonnées

Nom :

Adresse :

Téléphone :



Personne à joindre en cas d'urgence

Nom :

Téléphone :

Pour écrire dans mon carnet, j'utilise :

- ✓ un crayon à mine
- ✓ une gomme à effacer
- ✓ un calepin pour noter



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 :



Mon CLSC

Adresse :

Téléphone :

Transport :



Mon hôpital

Adresse :

Téléphone :

Transport :



Médecin spécialiste

Nom :

Adresse :

Téléphone :

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.

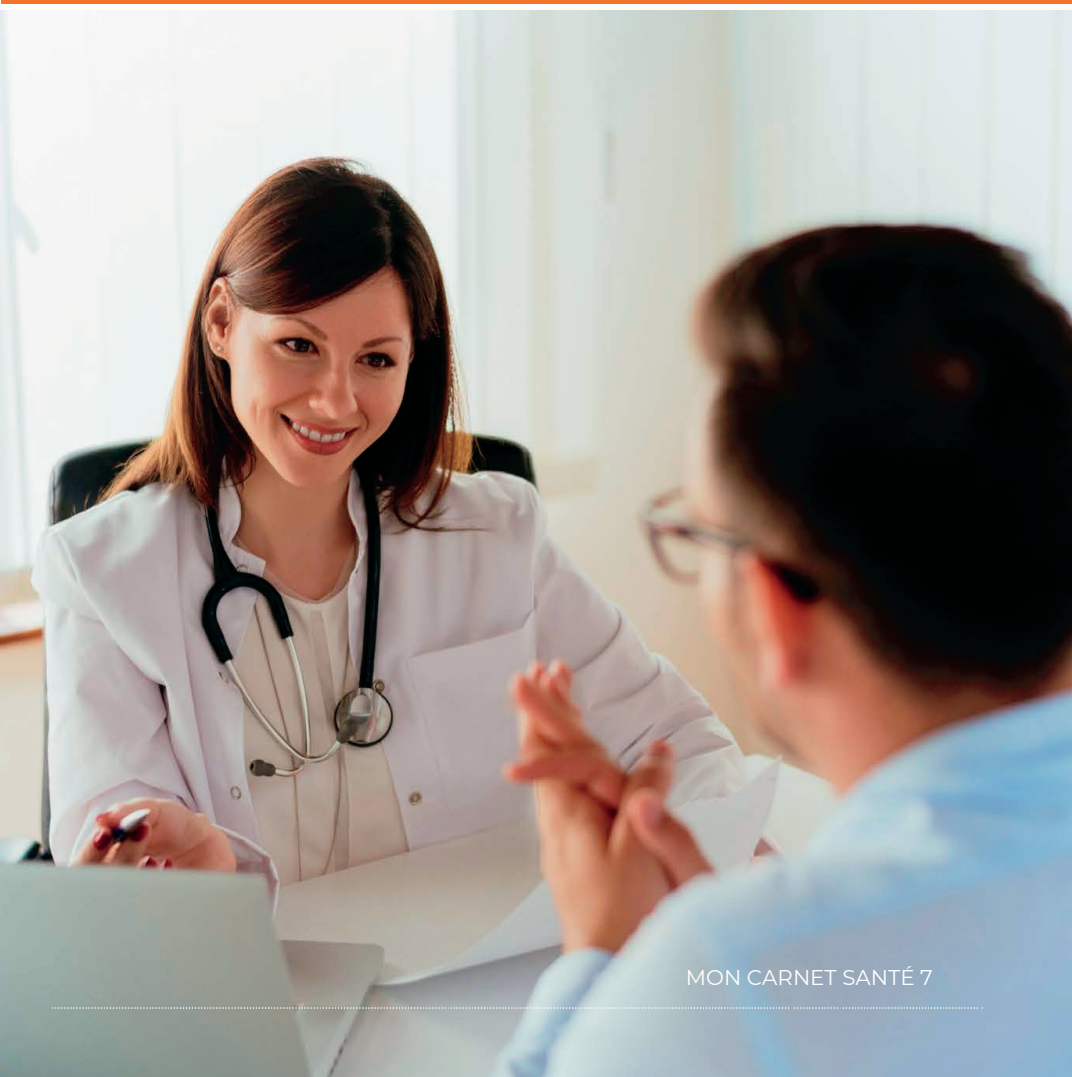
Exemple de carte d'hôpital



Numéro de
carte d'hôpital

Chez le médecin

Préparer mon rendez-vous

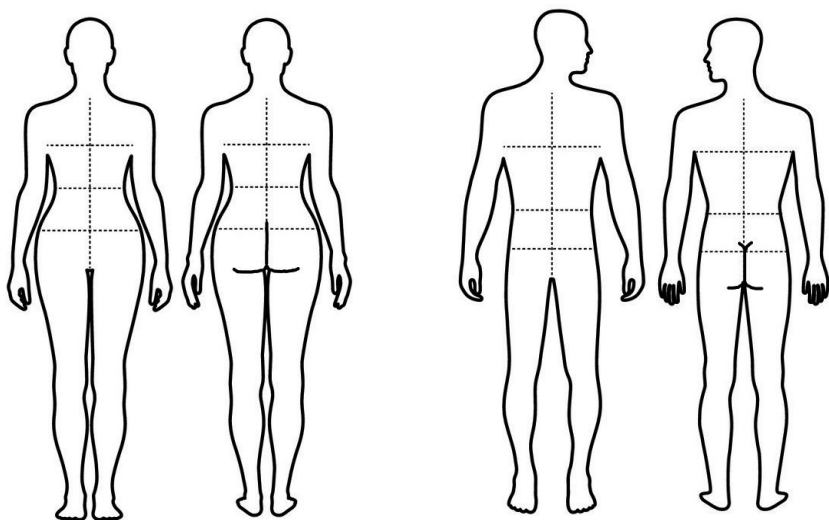


Rencontrer le médecin

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?

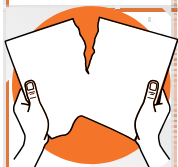
- › J'ai mal depuis une journée
- › J'ai mal depuis une semaine
- › J'ai mal depuis un mois
- › J'ai mal depuis une année
- › Je faisais quoi quand la douleur a commencé?
- › Ça fait mal tout le temps?
- › C'est toujours la même douleur?
- › Des fois c'est pire?
- › C'est pire quand?

Mettre des mots sur la douleur

	Ça pique
	Ça me gratte
	Ça brûle
	C'est comme des coups de couteau
	Ça tire
	Ça pince
	Ça sert



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 mots

.....

.....

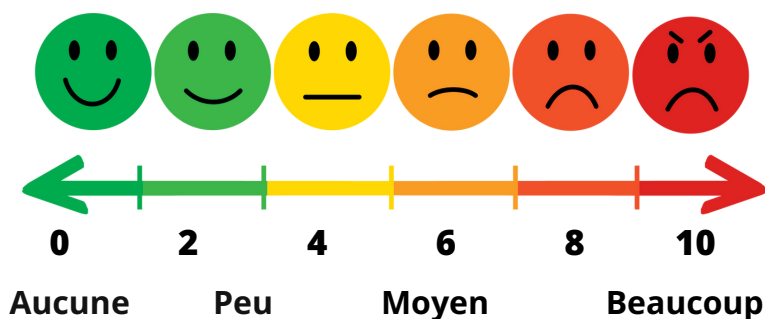
.....

Ce que la douleur change dans ma vie

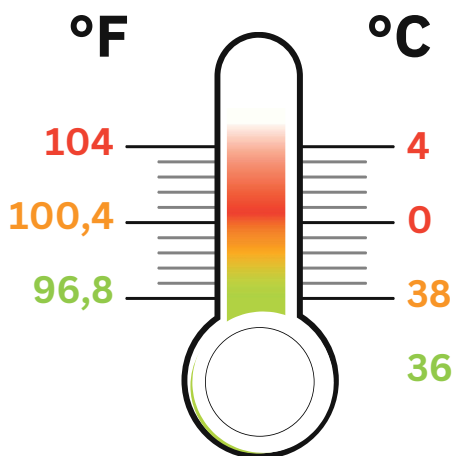
- › Je ressens toujours la fatigue
- › La douleur m'épuise
- › La douleur m'empêche de faire ce que je veux
- › La douleur me rend triste
- › La douleur m'empêche de dormir
- › Je n'ai plus faim
- › La douleur nuit à mes relations



Je mesure ma douleur



Je mesure ma température 🤒



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

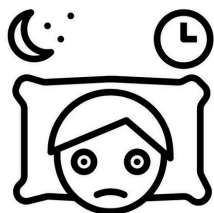
En haut de 104 °F / 40 °C c'est dangereux.

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...



Faible



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 rénale
- ☐ Diabète
- ☐ Arthrite
- ☐ Maladie du cœur
- ☐ Maladie des poumons
- ☐ Haute pression

Autres :

.....

.....

.....

.....

Mes allergies



☐ Arachides



☐ Noix



☐ Fruits de mer

☐ Animaux

☐ Pollen



☐ Médicaments

Quels médicaments :

.....

.....

Autres :

.....

.....

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

Jeter : 2024/04/22

Posologie

Ça veut dire quand et comment prendre le médicament.



Ne prenez pas le médicament après cette date.

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

Produits dangereux

Faites très attention aux produits qui ont ces dessins



Poison

Très
toxique



Protéger la peau et les yeux

Corrosif



Attention au feu

Facilement
inflammable



Peut exploser

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 aînés?

Centre d'assistance
& d'accompagnement
aux plaintes



caap
Bas-Saint-Laurent

Le CAAP BSL peut vous aider



Besoin d'un
exemplaire de
Mon carnet santé?
Appelez-nous !

☎ 1 877 767-2227 ou 418 724-6501

✉ soutien@caapbsl.org

Imprimez vous-mêmes Mon carnet santé
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



Pour informations :
1 877 767-2227
ou 418 724-6501



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.

Québec 

Numéros de téléphone importants

911 - Pour les urgences seulement

On appelle à ce numéro quand c'est vraiment très grave seulement.

811 - Info-Santé

On parle avec une infirmière au téléphone.
Si on se sent un peu malade on peut demander quoi faire.

1-866-277-3553 — Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent

On peut téléphoner 24 heures par jour et 7 jours par semaine.
On peut avoir de l'aide quand on vit des choses difficiles.

Pour de l'information à propos de Mon carnet santé et des formations à propos des communications accessibles et inclusives :

MRC Rimouski-Neigette et de La Mitis:

Formation CLEF Mitis-Neigette - 418 724-6749

MRC de La Matanie :

Alpha de la Matanie - 418 566-9325

MRC de La Matapédia :

CDC de La Matapédia - 418 629-5001

MRC Les Basques :

Centre Alpha des Basques - 418 851-4088

MRC Rivière-Du-Loup, Kamouraska et Témiscouata :

ABC des Portages - 418 862-9998