

LE CARNET SANTÉ



Dépliant - compagnon de Mon carnet santé

Le carnet santé, qu'est-ce que c'est?

Mon carnet santé s'adresse à toute personne qui souhaite avoir un outil pour :

- Mieux comprendre sa santé
- Préparer les rendez-vous et faciliter les échanges avec le personnel en santé et en services sociaux
- Rassembler les informations sur sa santé

Mon carnet santé permet aussi de sensibiliser le personnel soignant à l'importance de communiquer dans un langage clair et simple. 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.

La littératie en santé

La littératie en santé, c'est la capacité d'une personne à trouver, à lire, à comprendre et à utiliser de l'information sur la santé de façon à prendre des décisions éclairées sur sa santé.

Au Québec, 2 adultes sur 3 ont un faible niveau de littératie en santé. Chez les 65 ans et plus, cette proportion est de 95 %.

Les personnes qui ont un faible niveau de littératie sont **plus à risque** d'avoir de la difficulté à :

- Comprendre l'information médicale de base
- Comprendre leur état de santé, en parler et décrire leurs symptômes
- Reconnaître un médicament et savoir comment le prendre
- Comprendre les étiquettes de mises en garde et les consignes de santé publique
- Trouver de l'aide en cas de problèmes de santé

Un outil pour mieux communiquer et pour prendre sa santé en charge

Mon carnet santé est divisé en quatre sections :

L'information générale

La première section du carnet santé permet de rassembler au même endroit toutes les informations importantes sur sa santé.

La préparation des rendez-vous

La deuxième section du carnet permet de se préparer avant les rendez-vous médicaux. On peut y noter des questions et des choses à ne pas oublier. Comme les rendez-vous peuvent être une source de stress, ça peut être aidant d'arriver préparé !

L'auto-évaluation de la santé

La section d'auto-évaluation offre des outils imagés pour aider à décrire plus facilement son état de santé. Par exemple : ses douleurs, ses symptômes, ses besoins et plus encore.

Les droits en santé et les ressources du milieu

Finalement, le carnet santé propose une liste de numéros de téléphone et de ressources. Les droits dans le réseau de la santé y sont aussi expliqués.



À qui s'adresse le carnet santé?

Mon carnet santé a été conçu par et pour des personnes ayant un faible niveau de littératie. C'est un outil adapté et accessible à un large public. Tout le monde peut donc en profiter!

Les communications accessibles permettent l'inclusion, un peu comme la rampe d'accès aux fauteuils roulants est utile aux personnes à mobilité réduite, mais aussi aux enfants, à la femme enceinte, aux parents en poussette ou à toute autre personne qui en sent le besoin.

Comment se procurer un carnet santé?

Pour se procurer **Mon carnet santé**, communiquez avec un des organismes partenaires ci-dessous.

Une version à imprimer des différents carnets est disponible en ligne à l'adresse suivante :

projetsante.caapbsl.org

CAAP Bas-Saint-Laurent

125, Bd René Lepage E #311
Rimouski, QC, G5L 1N9
1 877 767-2227
418 724-6501

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 de l'Emploi et de
la Solidarité sociale

