



Mon carnet santé

Atout-Lire, groupe populaire en alphabétisation

Ressources et services en santé dans mon milieu



Nous tenons à remercier la Fondation du CSSS de la Vieille-Capitale qui a financé la production de 5 000 exemplaires de ce carnet santé.



Mon médecin

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Autobus :



Le sans rendez-vous

Adresse :

Téléphone :

Autobus :



Ma pharmacie

Adresse :

Téléphone :



Mon CLSC

Adresse :

Téléphone :

Autobus :



Mon hôpital

Adresse :

Téléphone :

Autobus :

Autres

.....

.....

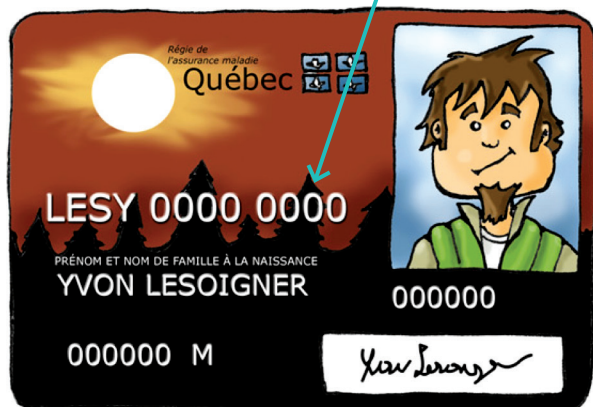
.....

.....

Carte d'assurance maladie

Numéro d'assurance maladie

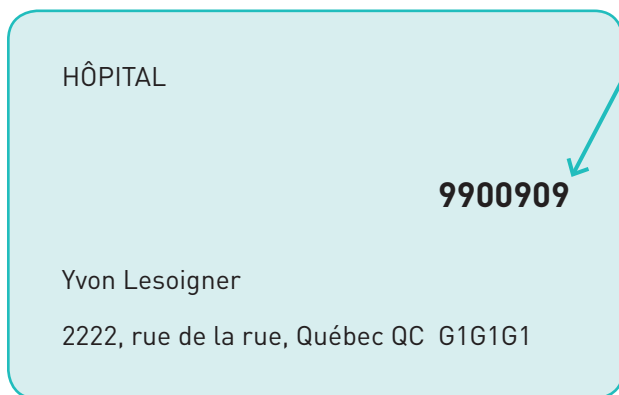
(4 lettres et 8 chiffres)



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

Exemple de carte d'hôpital

Le numéro important est écrit plus gros



Chez le médecin

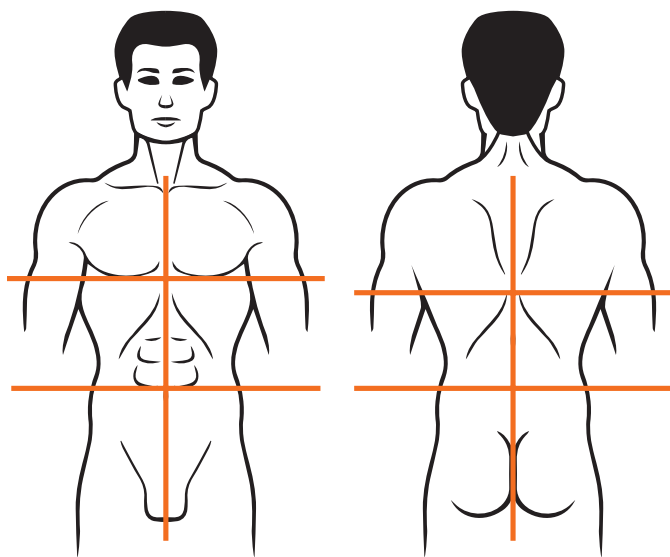


Rencontrer le médecin

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
	J'ai toujours envie de me gratter
	Ça brûle
	C'est comme des coups de couteau
	Ça tire
	C'est comme une coupure
	C'est chaud



C'est comme un choc électrique



Ça déchire



Ça élance. Ça fait mal tout autour

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

Ça m'empêche de bouger

Autres mots

.....

.....

.....

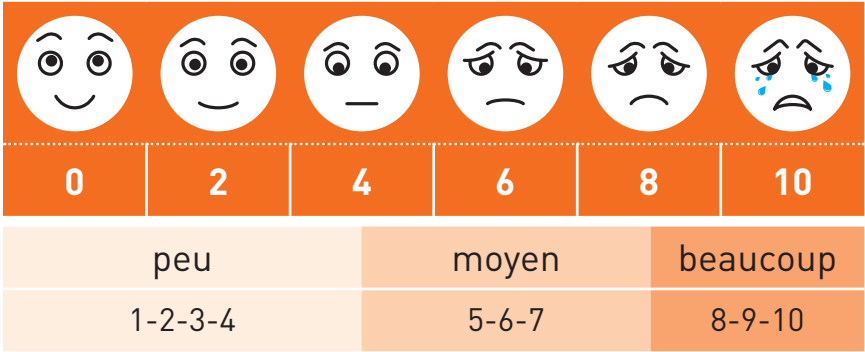
.....

Ce que la douleur change dans ma vie

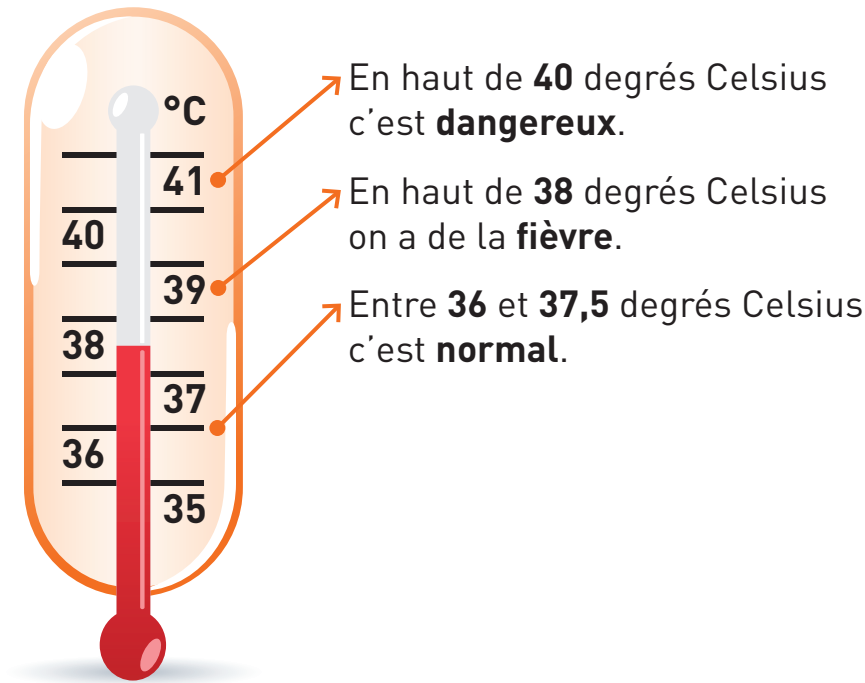
- › Je suis toujours fatigué
- › La douleur m'épuise
- › La douleur m'empêche de faire ce que je veux
- › La douleur me rend triste
- › La douleur m'empêche de dormir
- › Je n'ai plus faim
- › La douleur nuit à mes relations



Je mesure ma douleur



Je mesure ma température



Mes maladies chroniques

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

☐ Diabète

☐ Arthrite

☐ Maladie du cœur

☐ Maladie des poumons

☐ Haute pression

Autres :

☐

☐

☐

☐

☐

Mes allergies



☐ Arachides



☐ Noix



☐ Fruits de mer

☐ Animaux

☐ Pollen



☐ Médicaments

Quels médicaments :

.....

.....

Autres :

.....

.....

Produits dangereux

Il faut faire 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 n'avez pas été bien traité?
Vos droits n'ont pas été respectés?
Vous ne savez pas quoi faire?



À Québec : 418 681-0088
Ailleurs : 1 877 767-2227



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 d'être soigné selon mes besoins en santé et tout le temps que j'en ai besoin.

➤ **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.

➤ **Être informé 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 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 par une personne que je choisis.

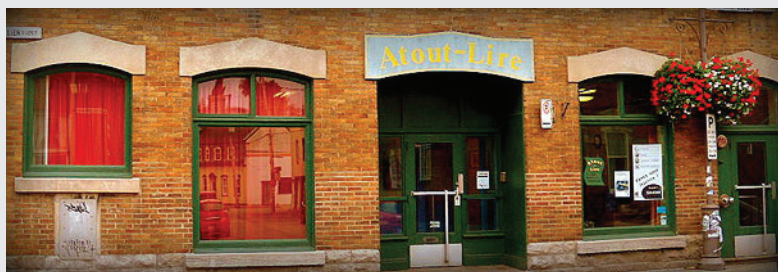
➤ **Exercer un recours**

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**

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Atout-Lire



266, rue Saint-Vallier Ouest, Québec QC G1K 1K2

418 524-9353

alpha@atoutlire.ca

Ce carnet santé a été réalisé en 2013-2014 grâce au travail des membres d'Atout-Lire et au soutien financier du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. C'est avec une grande fierté que nous vous le présentons. Nous espérons qu'il vous sera utile.

Merci à toutes les personnes qui ont participé à ce projet. Un merci tout spécial aux participants et participantes du comité santé d'Atout-Lire.

Exemple d'une étiquette de médicament

Mme Irma Gélule, pharmacienne	
99, rue du Comprimé Québec (Québec) G1G 1G1	
	☎ 418 200-1000
97000001	Rép. 4
<hr/>	
Madame Armali	
● Un comprimé le matin en déjeunant	
30 pilules X 10 mg	
Dr Andréa Leblanc	
Date : 2014-01-29	
● Date de péremption : 2015-01	

Posologie

Ça veut dire **quand** et **comment** prendre le médicament.

Ne pas prendre le médicament après cette date. Il vaut mieux le ramener à la pharmacie et en parler avec le pharmacien



Numéros de téléphone importants

911 — Pour les urgences seulement

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

811 — Info-santé

On parle avec une infirmière au téléphone.

Si on se sent un peu malade on peut demander quoi faire.

418 688-4240 — Centre de crise de Québec

On peut téléphoner 24 heures par jour et 7 jours par semaine.

On peut avoir de l'aide quand on vit des choses difficiles.

