



Fait par Alpha-Nicolet (819) 293-5745

Je pourrais me faire accompagner par:



avec: \_\_\_\_\_  
 Rendez-vous \_\_\_\_\_  
 Endroit: \_\_\_\_\_  
 Heure: \_\_\_\_\_  
 Date: \_\_\_\_\_

Mon rendez-vous

## Des mots pour expliquer des maux !

### Maux

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| À la poitrine    | Dans le dos    |
| Au ventre        | Dans les côtes |
| À la tête        | Aux oreilles   |
| Aux jambes       | Aux seins      |
| De cœur = nausée |                |

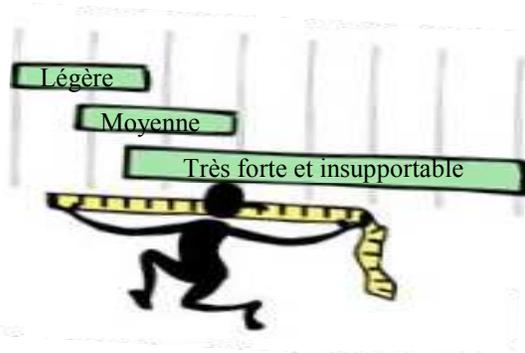
### Sensations

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| Fatigue         | Vertige       |
| Étourdissement  | Bourdonnement |
| Engourdissement | Faiblesse     |
| Picotement      | Brûlure       |
| Crampe          |               |

Bien identifier votre état et le nommer: stressé, anxieux, inquiet, ...

Plusieurs douleurs doivent être prises au sérieux...

## Identifier le niveau de votre douleur:



1. Encercler l'endroit de votre douleur
2. Noter depuis combien de jours vous ressentez cette douleur \_\_\_\_\_
3. Est-ce qu'il y a des moments sans douleur ? \_\_\_\_\_
4. À quel moment de la journée la douleur est plus forte ? \_\_\_\_\_

## Communiquer avec le monde médical ?

## Aller à l'urgence et attendre ?

Vous avez un doute?  
Vous êtes inquiet?



Saviez-vous que vous pouvez:

- appeler au 811
- vérifier auprès d'un pharmacien

Document réalisé avec le soutien financier du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport dans le cadre du Programme d'action communautaire sur le terrain de l'éducation (PACTE)

**Production :**  
**Alpha-Nicolet** (Service d'éducation populaire en alphabétisation)  
690, rue de Monseigneur-Panet, suite 110  
Nicolet (Québec) J3T 1W1  
(819) 293-5745

**Réalisation :**  
Le groupe de participantes au projet «Une communication simple et accessible en santé, ça NOUS concerne!»  
Louise Dépeault      Gaétane Letendre  
Brenda Dobbs      Claudia Lacouture (jusqu'en juillet 2013)  
France Duhaime      Paula Nadeau (jusqu'en juin 2013)  
Ginette Lavallée

**Remerciements :**  
Nous remercions pour leur collaboration à ce projet : Christine Léger, pharmacienne, Michèle Bouland, Josette Drouin, Sylvie Duguay, Caroline Fortin et Marilise Provencher du CSSS B-N-Y.  
Responsable du projet : Goylaine Blanchard (Alpha-Nicolet)  
Révision et correction : Véronique Moingy et Chantal Nourry (Alpha-Nicolet)

ISBN : 978-2-9814188-0-7  
DÉPÔT LÉGAL - Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2013  
DÉPÔT LÉGAL - Bibliothèque et archives Canada, 2013

La reproduction de cet outil, en entier ou en partie, est interdite sans l'autorisation d'Alpha-Nicolet

Ne pas avoir peur de m'affirmer !

Important :

- de bien comprendre
- de poser des questions (mots utilisés, examens prescrits)
- de bien expliquer vos symptômes (signes, douleurs)
- de parler de ce qui vous inquiète
- de recevoir des informations sur ce qui ne va pas



Cela aidera

à faire confiance aux gens de la santé et à avoir confiance en vous-même !

## Me préparer à mon rendez-vous !

## Les médicaments !

Pour qu'un traitement soit efficace

Important:



- de prendre tous les comprimés tels que prescrits
- de bien respecter la dose
- de vérifier avec le pharmacien si des produits en vente libre peuvent être pris avec ses médicaments prescrits

Attention:

- ne jamais donner de vos médicaments à une autre personne
- toujours porter attention aux symboles sur les bouteilles de médicaments



Je veux expliquer ma nouvelle situation de santé ou mon histoire médicale.

Je prépare la liste des troubles de santé dans ma famille (antécédents familiaux).

Je fais la liste de mes malaises.

Je veux savoir les résultats de mes tests.

Je veux savoir si mon bilan annuel est prévu pour bientôt.

Je veux savoir avec qui prendre contact si j'ai des problèmes de santé.

Je apporte ma carte d'assurance maladie et ma carte d'hôpital (s'il y a lieu).

Je apporte ma liste de médicaments.

Mes notes :