

www.centredesante.mb.ca

Centre de santé  
*Centre de santé Saint-Boniface*  
*St. Boniface Health Centre*



VOTRE SANTÉ C'EST VOTRE AFFAIRE

# Mon journal de santé personnel

## Pour les adultes

Ayez en main votre journal lors de vos rendez-vous  
avec un professionnel de la santé.



Nom : \_\_\_\_\_

En date du : \_\_\_\_\_

au : \_\_\_\_\_

## CECI EST VOTRE JOURNAL DE SANTÉ PERSONNEL

### ► Ayez-le en main lors de vos rendez-vous avec une ou un professionnel de la santé.

Veillez utiliser ce journal de santé personnel pour prendre note de vos visites chez le médecin ou chez tout autre professionnel de la santé. Il a été conçu pour vous permettre de noter la date et la raison des rendez-vous ainsi que des notes relatives à ces rendez-vous. Le journal contient aussi des emplacements pour noter vos médicaments, allergies, résultats d'examen et coordonnées de vos professionnels de la santé, incluant médecin, spécialiste en santé mentale, physiothérapeute, dentiste, etc.

Ce journal vous offre aussi des suggestions pour bien préparer vos visites, une liste de questions génériques que vous pourriez poser ainsi qu'un emplacement pour inscrire des questions propres à votre état de santé.

#### Exemple :

Date   Date	le 2 janvier 2008
Professionnel   Provider	Dr. Vermette
Raison de la visit   Purpose of visit	Examen complet, demander à propos d'un mal de gorge.
Notes relatives à cette visite   Notes from my visit	Revenir dans une semaine si le mal de gorge persiste.

## ► **Soyez prêt pour votre visite avec le professionnel de la santé.**

Bénéficiez pleinement de votre visite chez le professionnel de la santé en vous préparant et en demandant les questions appropriées au moment du rendez-vous. Rappelez-vous que la précision du diagnostic dépend des informations que vous donnez.

### ► **Avant votre rendez-vous écrivez :**

- ← Les problèmes de santé à discuter
- ← où vous avez mal
- ← quand la douleur est apparue
- ← d'après vous, qu'est-ce qui en est la cause
- ← les questions que vous voulez poser
- ← les changements dans votre vie personnelle qui peuvent avoir une incidence sur votre santé tel que le stress au travail ou à la maison.

### ► **Pendant votre rendez-vous assurez vous de demander les questions suivantes :**

- ← Quel est mon problème de santé?
- ← Que dois-je faire?
- ← Pourquoi dois-je faire ainsi?
- ← Quand dois-je prendre un autre rendez-vous?

Pour plus d'informations relatives aux questions à demander aux professionnels de la santé, visitez le site [www.safetoask.ca](http://www.safetoask.ca).

**Pour obtenir d'autres exemplaires de « Mon journal de santé personnel », veuillez composer le 953-2261 ou communiquer par courriel à : [accés@centredesante.mb.ca](mailto:accés@centredesante.mb.ca)**

## ► **Envisagez votre vie saine dans son ensemble**

Votre capacité à combattre ou à vous remettre de la maladie peut être renforcée quand vous mettez en pratique de bonnes habitudes dans tous les aspects de votre vie. Il s'agit non seulement de bien vous alimenter et de faire suffisamment d'exercice, mais aussi de maintenir une attitude positive envers vous-même, d'avoir de saines relations personnelles et une bonne estime de soi. Voici quelques suggestions pour vous aider à parvenir à une santé globale idéale.

### ► **Pour réduire les effets négatifs du stress :**

- ← Chaque jour, prenez de courtes pauses ou méditez.
- ← Participez à des activités créatives comme les arts visuels, la musique et la danse.
- ← Simplifiez votre vie en éliminant les obligations qui peuvent être évitées.

### ► **Pour mieux maîtriser vos émotions :**

- ← Prenez conscience de vos pensées et de vos sentiments négatifs quand ils se présentent.
- ← Apprenez comment exprimer la colère et la déception de façon pondérée.
- ← Apprenez à ne plus vous en faire pour des choses qui échappent à votre contrôle.

### ► **Pour éliminer l'isolement affectif :**

- ← Consacrez du temps aux personnes qui vous sont chères.
- ← Discutez des sujets qui vous stressent avec votre famille et les amis en qui vous avez confiance.
- ← Inscrivez-vous à des activités de groupe qui vous permettent de faire de nouvelles connaissances.

### ► **Pour développer une estime de soi à toute épreuve :**

- ← Prenez le temps de faire une activité qui vous plaît ou qui vous passionne.
- ← Faites du bénévolat dans votre communauté ou pour une cause qui vous tient à cœur.
- ← Soyez ouvert et charitable avec les gens qui vous approchent.



## MON JOURNAL DE SANTÉ PERSONNEL | MY PERSONAL HEALTH DIARY

Nom | Name

Adresse | Address

Téléphone | Phone number

Nom | Name

Lien de parenté | Relation

Téléphone | Phone number

Nom | Name

Lien de parenté | Relation

Téléphone | Phone number

PERSONNES À CONTACTER EN CAS D'URGENCE  
MY CONTACTS IN CASE OF EMERGENCY

**MES ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX**  
**MY MEDICAL HISTORY**

Date	Diagnostic   Diagnosis	Date	Diagnostic   Diagnosis

**MES CHIRURGIES ANTÉRIEURES**  
**MY PAST SURGERIES**

Date	Chirurgie   Surgery	Date	Chirurgie   Surgery

## MON JOURNAL DE SANTÉ PERSONNEL | MY PERSONAL HEALTH DIARY

Nom | Name

Profession

Téléphone | Phone number

Nom | Name

Profession

Téléphone | Phone number

Nom | Name

Profession

Téléphone | Phone number

Nom | Name

Profession

Téléphone | Phone number

MES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ  
MY HEALTH CARE PROVIDERS

MES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ  
MY HEALTH CARE PROVIDERS

Nom | Name

Profession

Téléphone | Phone number

Nom | Name

Profession

Téléphone | Phone number

Nom | Name

Profession

Téléphone | Phone number

Nom | Name

Profession

Téléphone | Phone number



**MES MÉDICAMENTS\***  
**MY MEDICATIONS\***

Début Start date	Fin End date	Nom Name	Dosage Dose	Fréquence Frequency	Raison Reason

**MES ALLERGIES**  
**MY ALLERGIES**

Date	Allergie   Allergy	Genre de réaction   Type of reaction

\*Incluant les produits naturels, les suppléments et les produits sans ordonnance | Includes supplements, natural and over the counter remedies

**MON JOURNAL DE SANTÉ PERSONNEL | MY PERSONAL HEALTH DIARY**

**MES RÉSULTATS  
MY RESULTS**

Tests	Cible Target	DATE					
Glycémie Sugar							
Cholestérol total Total cholesterol							
LDL							
HDL							
Triglycérides Triglycerides							
Autre Other							
Autre Other							
Tension artérielle Blood pressure							



## MON JOURNAL DE SANTÉ PERSONNEL | MY PERSONAL HEALTH DIARY

Date

Professionnel | Provider

Raison de la visite | Purpose of visit

1

Notes relatives à ce rendez-vous | Notes from my visit

Date

Professionnel | Provider

Raison de la visite | Purpose of visit

2

Notes relatives à ce rendez-vous | Notes from my visit

Date

Professionnel | Provider

Raison de la visite | Purpose of visit

3

Notes relatives à ce rendez-vous | Notes from my visit

Date

Professionnel | Provider

Raison de la visite | Purpose of visit

4

Notes relatives à ce rendez-vous | Notes from my visit

## MON JOURNAL DE SANTÉ PERSONNEL | MY PERSONAL HEALTH DIARY

Date

Professionnel | Provider

Raison de la visite | Purpose of visit

5

Notes relatives à ce rendez-vous | Notes from my visit

Date

Professionnel | Provider

Raison de la visite | Purpose of visit

6

Notes relatives à ce rendez-vous | Notes from my visit

Date

Professionnel | Provider

Raison de la visite | Purpose of visit

7

Notes relatives à ce rendez-vous | Notes from my visit

Date

Professionnel | Provider

Raison de la visite | Purpose of visit

8

Notes relatives à ce rendez-vous | Notes from my visit

## MON JOURNAL DE SANTÉ PERSONNEL | MY PERSONAL HEALTH DIARY

Date

Professionnel | Provider

Raison de la visite | Purpose of visit

Notes relatives à ce rendez-vous | Notes from my visit

9

Date

Professionnel | Provider

Raison de la visite | Purpose of visit

Notes relatives à ce rendez-vous | Notes from my visit

10

Date

Professionnel | Provider

Raison de la visite | Purpose of visit

11

Notes relatives à ce rendez-vous | Notes from my visit

Date

Professionnel | Provider

Raison de la visite | Purpose of visit

12

Notes relatives à ce rendez-vous | Notes from my visit