

# Mon livret de santé



**J'optimise mes consultations médicales !**

*Nom*

*Date*



# Je me prépare à l'avance...

Nous sommes conscients des contraintes de temps que les médecins généralistes ou spécialistes éprouvent au sein de notre système de santé. Quand on consulte un professionnel pour un problème de santé, il faut s'assurer de lui donner le plus d'informations possible.

Ainsi, afin d'optimiser votre prochaine consultation médicale, préparez-vous à l'avance! Même si vous devez vous rendre dans une clinique d'urgence, à l'hôpital, à la pharmacie ou chez un thérapeute, ayez cet outil avec vous!

Ce livret est conçu pour vous aider à documenter vos futures rencontres avec les divers intervenants de la santé. Voici les différents sujets que nous vous suggérons de compléter:

- Votre histoire médicale
- Vos questions, préoccupations et notes
- La liste de vos médicaments et produits de santé
- L'évaluation de vos symptômes
- Un schéma de vos douleurs
- Les sensations et manifestations de la douleur

*Soyez préparés!*

# Votre histoire médicale

(Inscrivez les dates approximatives par ordre chronologique.)

## **Antécédents médicaux et chirurgicaux :**

(ex. maladie, hospitalisation, accident, opération chirurgicale, etc.)

## **Antécédents familiaux :**

## **Examens, tests de laboratoire (ex. prise de sang), radiographies, évaluations par un spécialiste :**

## **Allergies soit médicamenteuse, respiratoire, alimentaire:**

## **Vaccins reçus:**



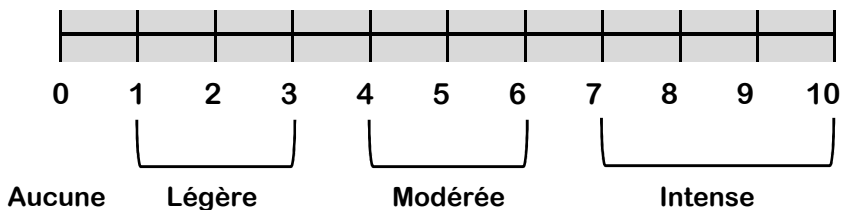




# Évaluation de mes symptômes

1. À l'aide de l'échelle ci-dessous, évaluez l'intensité de vos régions douloureuses et reportez votre score dans le cercle rouge correspondant, sur le schéma de la page suivante.

Score de la douleur de 0 à 10



0	Aucune	=	Aucune douleur
1,2,3	Légère	=	Douleur légère
4,5,6	Modérée	=	Douleur modérée
7,8,9,10	Intense	=	Douleur intense

2. À quel moment de la journée ressentez-vous de la douleur?

matin       après-midi       soir       nuit

3. Au moyen de l'échelle ci-dessous, précisez dans quelle mesure la douleur ressentie nuit à :

a) la qualité de votre sommeil :

aucunement « « 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 » » énormément

b) votre humeur générale :

aucunement « « 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 » » énormément

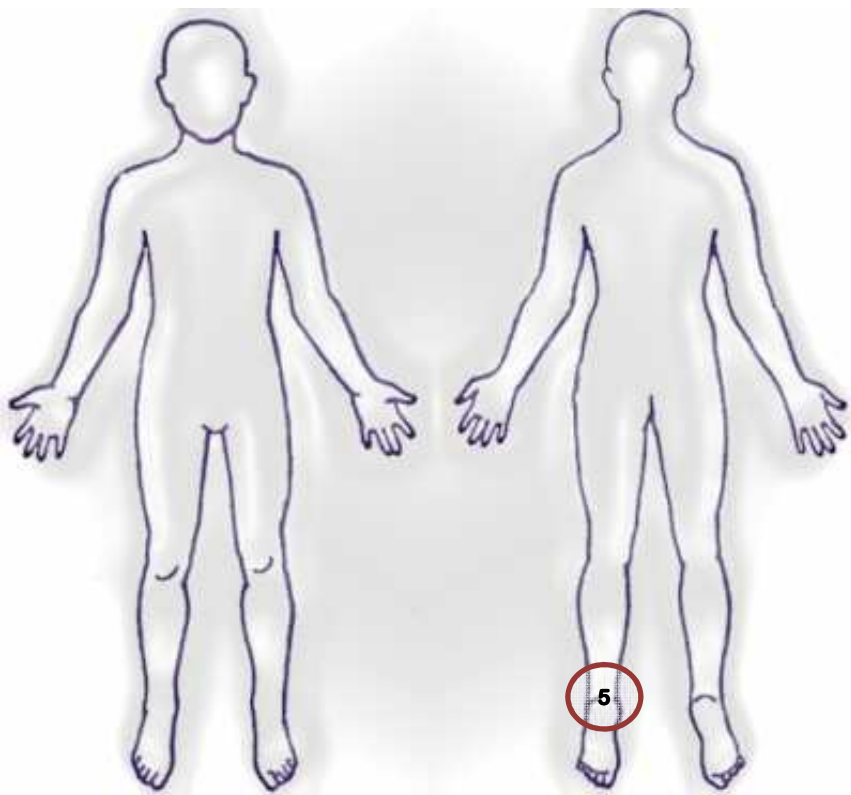
c) effectuer vos tâches quotidiennes (travail, cuisine, ménage, etc.):

aucunement « « 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 » » énormément



# Schéma de mes douleurs

À l'aide d'un crayon rouge, encerclez les régions douloureuses et inscrivez votre score de la douleur dans le cercle.



DEVANT

DOS

ex. : talon droit avec un score de la douleur de 5 = modéré





Document complémentaire au guide :

**La FIBROMYALGIE : l'image réelle**

Produit par l'Association de la fibromyalgie de Laval

Avril 2012