

Ma carte de santé

1. Nom

2. Date

3. Comment je me sens ?

- Choisissez un chiffre de 1 à 10 pour décrire comment vous vous sentez :
1 = mal 10 = en pleine forme
- Pensez à votre corps. Constatez-vous une amélioration ou une détérioration quelconque sur le plan physique? Éprouvez-vous des symptômes spécifiques ou de la douleur? Dessinez-les sur le corps : marquez les endroits en question et ajoutez des mots ou symboles pour décrire ce que vous éprouvez et où.
- Pensez à votre humeur. Vous sentez-vous plus heureux ou plus triste dernièrement? Dessinez-le sur le corps : marquez les endroits en question et ajoutez des mots ou symboles pour décrire ce que vous ressentez.

4. Encouragé par/découragé par

- Notez les choses que vous avez faites cette semaine qui vous ont encouragé par rapport à votre santé et bien-être. Par exemple, vous avez peut-être mangé un repas santé, pris vos médicaments à l'heure, fait de l'exercice ou fréquenté un groupe de soutien.
- Notez les événements de la semaine qui vous ont découragé par rapport à votre santé et bien-être. Par exemple, vous avez peut-être manqué une dose de vos médicaments, éprouvé des effets secondaires désagréables ou oublié de faire de l'exercice.

5. Événements de la vie

- Pensez aux événements importants qui se sont produits dans votre vie au cours de la semaine. Notez les choses qui vous donnent de l'espoir et celles qui vous inquiètent.

6. Médicaments et autres substances (plantes médicinales, vitamines, marijuana, alcool, etc.)

- Faites une liste de tous les médicaments et des autres substances que vous prenez actuellement ou que vous souhaitez prendre.
- Notez toutes les doses de médicaments manquées de la semaine.
- Notez toute difficulté associée à la prise de vos médicaments. Par exemple, vous avez peut-être eu de la difficulté à vous rappeler de les prendre ou à savoir s'il fallait les prendre avec de la nourriture ou à jeun.
- Notez les effets secondaires que vous avez éprouvés, comme la fatigue, la nausée, la dépression, etc.

7. Questions à poser à mon médecin

- Notez toutes les questions que vous aimeriez poser à votre médecin. Par exemple, vous voulez peut-être savoir comment alléger les effets secondaires, obtenir les résultats de vos tests ou vous renseigner sur votre santé reproductive.

8. Renseignements supplémentaires

- Notez toute information additionnelle, par exemple votre compte de CD4 ou votre charge virale.

Ma carte de santé

1. Nom

2. Date

3. Comment je me sens ?

/10

4. Encouragé par/découragé par

5. Événements de la vie

6. Médicaments et autres substances

7. Questions à poser à mon médecin

8. Renseignements supplémentaires

