

# 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

