

# COMMENT UTILISER VOTRE DOSSIER DE SANTÉ PERSONNEL

## OBJECTIF DU DOSSIER DE SANTÉ PERSONNEL

Le maintien d'un « **Dossier de santé personnel** » a pour but principal de fournir aux personnes qui ont été diagnostiquées comme souffrant de démence et à leurs aidants naturels un dossier aussi complet que possible sur leur condition afin qu'ils n'aient pas à répéter les mêmes renseignements à chaque échelon qu'ils ont à gravir pour accéder aux services qu'ils nécessitent.

Le dossier est conçu de façon :

- à présenter les renseignements qui sont le plus souvent demandés par les organismes qui offrent des services de façon à ce qu'il soit facile à utiliser
- à rassembler dans le même document les renseignements que l'aidant naturel peut avoir besoin
- à renseigner les divers organismes et tous ceux et celles qui dispensent des services.

## LES RENSEIGNEMENTS QUI DOIVENT ÊTRE CONSIGNÉS

Il faut commencer à constituer le **Dossier de santé personnel** aussitôt le diagnostic rendu. Même si la nécessité de cette action n'est pas évidente à prime abord, les détails importants qui peuvent être utiles à un temps ultérieur peuvent trop facilement être oubliés. Il est plus facile de constituer un dossier complet si les renseignements y sont consignés dès les premières étapes de l'évaluation.

## STRUCTURE DU DOSSIER DE SANTÉ PERSONNEL

Vous pouvez considérer garder votre **Dossier de santé personnel** dans une reliure à anneaux afin de faciliter l'ajout ou le retrait des pages au besoin. Le nombre de pages n'est pas le même pour chaque personne. Les personnes qui ont accès à un ordinateur peuvent télécharger des pages supplémentaires à partir du site web de la Société d'Alzheimer d'Ottawa et Comté de Renfrew. Si vous n'avez pas accès à un ordinateur, n'hésitez pas à reproduire les pages qui pourraient vous être utiles.

Le **Dossier de santé personnel** est principalement constitué de cinq sections :

1. Renseignements généraux – cette section comprend les numéros de contact et les antécédents personnels le plus souvent demandés par les organismes qui fournissent des services
2. Antécédents médicaux à jour – cette section comprend les événements qui ont marqué la vie de la personne, y compris, si possible, les dates où ils se sont produits. Les médecins de famille peuvent être en mesure de fournir ces renseignements s'il n'existe aucun autre dossier personnel.

Comment utiliser votre **Dossier de santé personnel**, suite :

3. **Médicaments** – cette section comprend une liste de tous les médicaments utilisés de façon habituelle, qu'ils soient prescrits ou non. Vous ne devez inscrire les médicaments pris dans le passé que s'ils peuvent provoquer une allergie ou une réaction. Les doses peuvent changer fréquemment; elles ne sont donc pas consignées au dossier. Les organismes qui fournissent des services ne veulent connaître que les doses courantes et peuvent exiger que le client apporte ses médicaments lors d'un rendez-vous. Une note portant sur les doses courantes peut être préparée pour un rendez-vous spécifique et jointe à la section « Médicaments ».
4. **Services communautaires** : cette section comprend les noms et numéros de téléphone des personnes qui ont été contactées au sein des organismes qui offrent des services, au fur et à mesure qu'elles sont contactées, y compris les objectifs et les résultats du contact;
5. **Notes personnelles** – sont consignés dans cette section, les noms et numéros de téléphone des autres contacts qui peuvent être utiles à l'aidant naturel, mais qui ne sont pas requis par les organismes, afin qu'ils aient accès à ces renseignements lorsqu'ils en ont besoin. Vous trouverez au début de la section, des sujets qui peuvent s'avérer d'intérêt.

## **LES RENSEIGNEMENTS QU'IL NE FAUT PAS CONSIGNER AU DOSSIER**

Certains aidants naturels peuvent souhaiter consigner plus de renseignements relativement aux besoins quotidiens et aux activités pour fins de référence personnelle. Ce type de renseignements tend à alourdir le **Dossier de santé personnel**. On peut inscrire ces détails dans « Le Cahier de soins personnels » que la Société d'Alzheimer met à la disposition du public. Encore une fois, l'objectif principal du **Dossier de santé personnel** est de fournir, aussi succinctement et clairement que possible, le type de renseignements requis par les organismes qui fournissent des services lorsqu'il faut avoir recours à leurs services. En second lieu ce dossier conserve dans un même endroit tous les renseignements pertinents que l'aidant naturel peut avoir besoin.

## **UTILISATION DU DOSSIER DE SANTÉ PERSONNEL**

Veillez apporter le **Dossier de santé personnel** lors de toute visite chez le médecin ou un autre organisme de santé, afin que les renseignements soient gardés à jour et soient disponibles lors des consultations.