Question de santé ABC

Ma santé, j'y veille

ABC
Alpha pour la vie Canada

© ABC Alpha pour la vie Canada, 2020.

Publié pour la première fois en 2015 par ABC Alpha pour la vie Canada.
Tous droits réservés.

Distribué aux organisations de Terre-Neuve-et-Labrador par
ABC Alpha pour la vie Canada.

Question de santé ABC a été développé avec le soutien d'AbbVie Canada.

Question de santé ABC

Bienvenue à *Question de santé ABC!*

Merci de prendre le temps de participer à ce nouveau programme de **littératie en santé**. Notre santé est l'un des aspects les plus importants de notre vie. Tout comme celle de notre famille et de nos amis. Cherchez-vous à prendre votre santé en main? Nous espérons que ce cahier d'activités sera le tremplin de votre apprentissage de la littératie en santé.

Voici les outils que vous devez avoir pour remplir ce cahier d'activités :

- Un ordinateur avec un accès à Internet
- Un téléphone intelligent avec un forfait de données (ou une connexion WiFi)

Qu'est-ce que la littératie en santé?

- Être capable d'obtenir l'information concernant la santé dont vous avez besoin;
- Comprendre cette information;
- Prendre des décisions fondées sur cette information;
- Prendre des mesures en fonction de ces décisions.

Comprendre la littératie en santé est une responsabilité que vous partagez avec votre professionnel de la santé. Vous êtes un partenaire dans ce parcours d'apprentissage. Vous choisissez les activités du cahier que vous souhaitez réaliser. Optez pour celles qui sont importantes dans votre vie.

Si votre santé vous préoccupe, le programme *Question de santé ABC* est fait pour vous. À la fin de ce programme, vous posséderez une meilleure compréhension de la littératie en santé! Vous aurez plus d'assurance au moment de poser des questions aux professionnels de la santé, ce qui vous permettra de prendre votre santé en main.

Ma santé, j'y veille

Résultat d'apprentissage :

Vous êtes capable de trouver les professionnels de la santé et les services de soins de santé près de chez vous.

Qu'allez-vous apprendre?

Une carte vous montre comment vous rendre à des endroits. Elle indique les emplacements pour que vous puissiez les trouver plus facilement.

Dans ce cahier d'activités, vous réalisez votre propre carte de soins de santé. Vous examinerez votre communauté et localiserez les services de soins de santé près de chez vous. Vous apprendrez comment accéder à ces services ou à les utiliser.

Tous les professionnels de la santé n'offrent pas les mêmes services. Certains aident dans des situations de vie ou de mort, comme en cas d'accidents de voiture et de crises cardiaques. Certains aident avec des maladies, par exemple le rhume.

Certains vous administrent des vaccins contre la grippe ou donnent des conseils sur vos médicaments et votre santé. D'autres réalisent des radiographies ou des tests sanguins. D'autres diagnostiquent des problèmes de santé et planifient des traitements.

Vous apprendrez vers quels services de soins de santé vous tourner en fonction des différentes situations. Vous apprendrez qui contacter ou appeler, et où aller.

Vous apprendrez comment obtenir une carte santé pour vous-même ou un membre de votre famille. Vous en apprendrez plus sur le 811 Info-Santé et d'autres services de santé gratuits.

Activité nº 1

Où allez-vous?

Cochez l'énoncé qui représente le mieux votre situation. Pensez à votre santé et à vos expériences. Où allez-vous pour prendre soin de votre santé?

- ☐ Je vais habituellement à une clinique sans rendez-vous ou à la salle d'urgence (Urgences).
- ☐ Je vois mon professionnel de la santé pour les examens et quand je suis malade.
- ☐ Je ne sais pas. C'est déconcertant. Où dois-je emmener les enfants quand ils tombent malades? Ai-je besoin d'un rendez-vous?
- ☐ Je n'ai pas suffisamment d'argent pour payer mes soins de santé.
- ☐ Aucune de ces réponses. Voici ma situation :

Obtenir de l'aide en santé

Dans le cadre de cet atelier, vous découvrirez de nombreux professionnels de la santé et services de soins de santé qui peuvent vous aider, notamment :

- Le 811 Info-Santé;
- Les médecins de famille;
- Les professionnels de la santé mentale;
- Les pharmacies;
- **Les cliniques sans rendez-vous**;
- **Les salles d'urgence**;
- Les programmes et services offerts en ligne.

Une **clinique sans rendez-vous** est un lieu où vous pouvez aller pour obtenir de l'aide lorsque vous n'avez pas de médecin de famille, ou lorsque vous ne pouvez pas obtenir de rendez-vous avec votre médecin de famille assez tôt.

Dans ces cas, la blessure ou la maladie n'est pas grave, elle ne représente pas une urgence, mais vous aimeriez qu'un professionnel de la santé l'examine et la soigne.

Les **urgences** ou la **salle d'urgence** constituent le service d'un hôpital où vous allez quand vous avez besoin d'aide immédiatement.

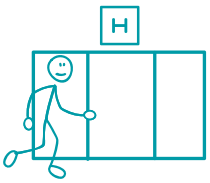
Lorsque la blessure ou la maladie est très grave et **potentiellement mortelle**, vous devez vous rendre aux urgences sans tarder.

Une situation **potentiellement mortelle** signifie que la personne pourrait mourir si elle ne reçoit pas d'aide dans les plus brefs délais.

Vous pouvez également visiter les urgences si vous n'avez pas de médecin de famille ou s'il n'y a pas de clinique sans rendez-vous dans votre communauté.

Soins de santé à Terre-Neuve-et-Labrador

Les soins de santé à Terre-Neuve-et-Labrador sont gérés par le gouvernement provincial. Si vous habitez dans la province, vous pouvez profiter du système de soins de santé. Mais en fonction de l'endroit où vous vivez, la façon dont vous prenez soin de votre santé pourrait varier.



Voici Mohammed

Mohammed vit à Saint-Jean de Terre-Neuve. Il a un médecin de famille et vit près d'une **clinique sans rendez-vous**. Il peut également se rendre dans un centre hospitalier en voiture ou en autobus. Étant donné qu'il vit en ville, il peut facilement consulter en personne toutes sortes de professionnels de la santé pour rester au meilleur de sa forme.

Voici Sasha

Sasha vit dans un petit village de pêcheurs. La seule façon pour elle de voir un médecin est de se rendre à la **salle d'urgence** qui se trouve environ à une heure de route. Elle a un accès limité au WiFi, il lui est donc difficile d'utiliser les programmes en ligne. Elle appelle le 811 Info-Santé quand elle a une question liée à la santé.

Posez-vous les questions suivantes :

- Pensez-vous que votre situation est semblable à celle de Mohammed ou plutôt à celle de Sasha?
- Les services de soins de santé varient d'une communauté à l'autre. Il est important de prendre soin de votre santé, peu importe où vous vivez. Connaître vos options vous aidera à demeurer en santé.

Les cartes santé

Vous obtenez votre carte santé auprès de la province ou du territoire du Canada où vous résidez. À Terre-Neuve-et-Labrador, la carte santé est également appelée carte MCP. MCP est l'abréviation de Medical Care Plan, en anglais, soit Régime d'assurance-soins médicaux, en français.

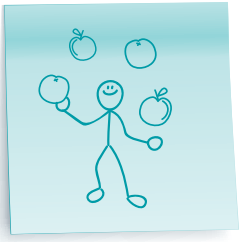
Votre carte santé est gratuite. Vous la présentez à la clinique, à l'hôpital ou au cabinet du médecin chaque fois que vous y allez.

Voici à quoi ressemble une carte MCP :

Le Canada a un **système de soins de santé universel**. Cela signifie que la plupart des services de soins de santé sont gratuits pour tous les citoyens canadiens et résidents permanents.

Tout ce qu'il vous faut, c'est une carte santé.

Activité nº 2



Un mode de vie sain

Avez-vous une carte santé?

Oui **Non**

Si vous avez répondu Oui, portez-vous votre carte santé en tout temps avec vous?

Oui **Non**

Obtenir une carte santé

Si vous n'avez pas de carte santé, il y a deux façons d'en obtenir une :

1. Imprimez le formulaire en ligne, remplissez-le et envoyez-le par la poste à un Bureau du Régime d'assurance-soins médicaux (**bureau MCP**).
2. Allez au bureau du Régime d'assurance-soins médicaux (bureau MCP) de Saint-Jean pour remplir et soumettre votre formulaire. Seul le bureau de Saint-Jean est ouvert au public.

Un **bureau MCP** est un lieu où sont traitées les demandes de cartes santé. Vous pouvez visiter le bureau de Saint-Jean pour demander une carte santé. Il y a aussi un bureau à Grand Falls-Windsor, qui accepte uniquement les demandes envoyées par la poste.

Activité nº 3

Planifiez votre santé

Allez à la section MCP du site de Santé et Services communautaires de Terre-Neuve-et-Labrador pour trouver le bureau MCP le plus près de chez vous.

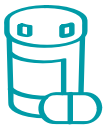
Localisez le bureau MCP sur une carte régionale.

Assurez-vous de savoir quel type de pièce d'identité vous devez présenter pour obtenir une carte santé. Vous pouvez trouver cette information sur le site Web du Régime d'assurance-soins médicaux à l'adresse suivante : **https://www.health.gov.nl.ca/health/mcp/fr/**.

Tout le monde ne peut pas visiter le bureau MCP de Saint-Jean, c'est pourquoi il pourrait être plus facile de soumettre votre formulaire par la poste. Notez l'adresse postale complète du bureau MCP le plus près de chez vous.

Mon bureau MCP :

Ajoutez cette information à votre carte des centres de soins de santé à la page 23.



Le pharmacien de votre quartier

Une pharmacie est un lieu adéquat pour obtenir des renseignements et des conseils en matière de santé. Vous pouvez poser des questions au pharmacien au sujet de vos médicaments et de la façon de les prendre. Vous pouvez demander des conseils sur les médicaments à prendre lorsque vous êtes malade.

À Terre-Neuve-et-Labrador, votre pharmacien peut aussi vous aider dans les domaines suivants :

- Les vaccins contre la grippe et les autres vaccins;
- La cessation tabagique;
- La prestation de conseils pour prendre les médicaments au bon moment de la journée;
- La livraison de vos médicaments à votre domicile;
- La prestation de services de conseil;
- Les médicaments que vous pouvez acheter sans ordonnance;
- Comprendre et gérer les problèmes de santé comme le diabète, les maladies cardiaques ou l'arthrite.

Activité nº 4

Planifiez votre santé

Grâce à votre téléphone, localisez la pharmacie la plus près de chez vous.

La pharmacie la plus près de chez moi :

Ajoutez cette information à votre carte des centres de soins de santé à la page 23.

En savoir plus sur les médicaments

Voici Laing

Laing souffre d'hypertension artérielle depuis des années. Elle prend des médicaments qui aident. Elle vient également de subir une opération chirurgicale du genou et on lui a administré de nouveaux médicaments pour l'aider à guérir. Laing a des questions sur l'interaction de ces médicaments, mais son médecin ne peut la voir que le mois prochain. Elle décide de se tourner vers la clinique Medication Therapy Services (MTS) pour obtenir des réponses dès maintenant.

Dans le cadre d'un programme appelé « la clinique MTS », un professionnel examinera ses médicaments et lui donnera des conseils et du soutien gratuitement. Tout ce qu'il vous faut, c'est une carte santé. Vous voudrez appeler la clinique MTS si :

- Vous n'êtes pas en mesure de visiter une pharmacie en personne;
- Vous prenez plusieurs médicaments;
- Vous vivez avec un trouble médical qui nécessite la prise de médicaments, comme le diabète

La clinique MTS est située à Saint-Jean, mais vous pouvez recourir à ce service peu importe où vous habitez à Terre-Neuve-et-Labrador. Vous pouvez également rencontrer le personnel de la clinique MTS sur FaceTime si vous avez un iPhone, un iPad ou un ordinateur portable Apple.

Pour prendre rendez-vous avec la clinique MTS, composez le **709-864-2274.**

Pensez-vous que le programme de la clinique MTS vous serait utile? À quel sujet pourriez-vous demander des renseignements au personnel de la clinique MTS?

Le 811 Info-santé

Voici Clémentine

Lorsque Clémentine a une question de santé, ou qu'elle ne sait pas quels médicaments elle ou son père doit prendre, elle appelle le 811 Info-santé immédiatement, de jour comme de nuit. Le français est la langue maternelle de Clémentine. Elle parle à une infirmière autorisée en français pour pouvoir mieux comprendre ses conseils.

Composez le 811

24 heures sur 24. 7 jours sur 7.
Pour en savoir plus, consultez le site **811healthline.ca/fr**.

Le saviez-vous?

- ☐ Le 811 Info-santé est gratuit. Le service est offert à tout le monde. Vous n'avez pas besoin d'une carte santé.
- ☐ Votre appel téléphonique est confidentiel. La teneur de la conversation demeure privée.
- ☐ Vous pouvez parler à l'infirmière en anglais ou en français.
- ☐ Il est aussi possible de faire appel à des traducteurs pour communiquer dans de nombreuses autres langues.

Avez-vous un portable avec vous? Un sac à main ou un portefeuille? Si oui, ajoutez le 811 Info-santé au répertoire de votre téléphone ou écrivez le numéro sur un papier que vous conserverez dans votre portefeuille ou votre sac à main.

À quels sujets pouvez-vous vous renseigner?

- Une maladie ou une blessure qui peut nécessiter des soins médicaux;
- Des maladies qui ne disparaissent pas ou qui réapparaissent de temps à autre;
- L'alimentation et le suivi d'un mode de vie sain. Vous pouvez même parler directement à un diététiste grâce au programme Dial-a-Dietitian;
- La santé et les problèmes liés à l'adolescence;
- La dépression, le suicide ou les autres problèmes de santé mentale;
- Les médicaments et l'interaction médicamenteuse, pour savoir si vos médicaments sont sans danger pour vous lorsque vous les prenez ensemble;
- L'information sur l'allaitement maternel et le rôle parental;
- Et bien plus...

Activité nº 5

À essayer

Que pourriez-vous demander si vous appeliez le 811 Info-santé?

Ma question :

Avez-vous des questions sur votre santé?
Allez-y. Appelez le 811 Info-santé.

Posez votre question. Obtenez votre réponse.

Votre médecin de famille

Votre médecin de famille prend soin de votre santé en permanence. Cela signifie que vous allez chez le même médecin pour tous vos besoins ou la plupart de vos besoins en matière de santé.

Votre médecin de famille peut également vous **référer** à un autre médecin. Si vous êtes très malade, votre médecin peut vous faire **admettre** à l'hôpital.

Le saviez-vous?

- ☐ Quand vous prenez rendez-vous pour voir votre médecin de famille, vous devez présenter votre carte santé à chaque fois.

- ☐ Lorsque vous vous inscrivez auprès d'un médecin de famille, ce dernier devient votre professionnel de la santé principal. Cela signifie que vous acceptez de le consulter ou de l'appeler pour tous vos besoins ou la plupart de vos besoins en matière de soins de santé.

- ☐ En cas d'urgence, vous devriez tout de même vous rendre directement à la salle des urgences (Urgences).

Une **référence** veut dire au fait d'être redirigé vers un autre médecin ou un professionnel de la santé spécialisé dans votre problème de santé.

L'**admission** renvoie au fait de se présenter à un centre de soins de santé et d'y rester pour une certaine période.

Activité nº 6

Planifiez votre santé

Où se situe le cabinet de votre médecin de famille? Localisez-le sur une carte régionale.

Mon médecin de famille :

Quelles sont les heures d'ouverture du cabinet de votre médecin? Que faites-vous si vous avez besoin d'aide en dehors de ces heures? Vous ne savez pas? Demandez à votre médecin.

Avec votre téléphone cellulaire ou un ordinateur, établissez l'itinéraire entre votre résidence et le cabinet de votre médecin de famille.

Ajoutez cette information à votre carte des centres de soins de santé à la page 23.

Trouver un médecin

Et si vous n'avez pas de médecin? Parfois, en trouver un peut sembler difficile. Si vous cherchez un médecin de famille, essayez l'une des idées suivantes :

- Demandez à vos amis, à votre famille ou à vos collègues si leur médecin de famille accepte de nouveaux patients;
- Demandez à votre pharmacien de quartier s'il peut vous recommander des médecins;
- Appelez le 811 Info-santé pour obtenir des conseils;
- Cherchez un médecin de famille sur Internet

Visitez **www.findadoctornl.ca** (en anglais uniquement) pour consulter une liste des médecins qui acceptent de nouveaux patients.

Comment un professionnel de la santé mentale aide-t-il?

La santé mentale est une source de confusion, et tout le monde ne sait pas à quoi cela veut dire. Bon nombre de gens pensent que la santé mentale renvoie au simple fait d'être triste ou déprimé, mais il y a beaucoup plus à cela.

Comment un professionnel de la santé mentale peut-il aider? Voici quelques exemples de cas :

- La dépendance;
- L'anxiété;
- Les troubles de l'alimentation;
- Les sentiments de dépression, de tristesse, de stress ou de nervosité;
- Les problèmes maritaux ou familiaux;
- La toxicomanie (drogues ou alcool).

Pensez-vous que parler à un professionnel de la santé mentale pourrait vous aider, vous ou un membre de votre famille? Parlez à votre médecin de famille ou appelez le 811 Info-santé pour en savoir plus.

Les professionnels de la santé mentale

Voici Nadia

Nadia cherche un nouvel emploi. Quand elle s'attaque à répondre à des demandes d'emploi, elle devient très nerveuse. L'idée de passer un entretien l'angoisse tellement que parfois, elle ne postule pas à un emploi qui l'intéresse. Elle a de la difficulté à dormir parce qu'elle pense sans cesse à toutes les choses qui pourraient mal tourner si elle obtient un nouvel emploi. À cause de son anxiété, il est difficile pour elle de vivre pleinement sa vie. Elle souhaite en discuter avec quelqu'un. Mais elle ne sait pas par où commencer.

Conserver sa santé mentale est tout aussi important que conserver son corps en santé, mais elle est souvent ignorée, car les gens ne savent pas comment en parler.

Posez-vous les questions suivantes :

- Vous êtes-vous déjà senti préoccupé par votre santé mentale ou celle d'une personne qui vous est chère? Si oui, qu'avez-vous fait?
- Est-il facile pour vous de parler de vos sentiments à d'autres? Sinon, pourquoi?

Le saviez-vous?

- ☐ Il existe différents types de professionnels de la santé mentale qui peuvent vous aider à répondre à différents besoins. Par exemple, vous pouvez voir un **psychiatre**, un **psychologue** ou un **travailleur social**.
- ☐ Les conversations avec un professionnel de la santé mentale sont toujours confidentielles. La teneur de votre conversation demeure privée.
- ☐ Le 811 Info-santé est habilité pour répondre à des questions concernant la santé mentale.
- ☐ Votre médecin de famille peut vous **référer** à un professionnel de la santé mentale.
- ☐ Terre-Neuve-et-Labrador offre gratuitement de nombreux programmes de santé mentale accessibles à tous.

Un **psychiatre** est un médecin qualifié. Il peut diagnostiquer des problèmes de santé mentale, en plus de traiter les patients avec des médicaments.

Un **psychologue** traite les patients en leur parlant. Il les aide à prendre les mesures nécessaires pour prendre le contrôle de leur santé mentale.

Un **travailleur social** travaille avec les personnes et les familles qui se trouvent dans des situations stressantes ou défavorables (comme l'itinérance) pour améliorer leur vie.

Les ressources liées à la santé mentale

Il est important de savoir comment obtenir de l'aide en santé mentale. Lorsque vous savez comment obtenir de l'aide, vous pouvez prendre en charge votre santé mentale.

Bridge the gApp est un outil en ligne que les adultes aussi bien que les enfants de Terre-Neuve-et-Labrador peuvent utiliser pour en apprendre davantage sur la santé mentale. Bridge the gApp contient également de l'information sur les services à votre disposition dans différentes régions de Terre-Neuve-et-Labrador. Vous pouvez trouver le site Web à l'adresse **www.bridgethegapp.ca** (en anglais uniquement).

La page Web Santé mentale et toxicomanie de la province de Terre-Neuve-et-Labrador contient de l'information sur les services de santé mentale administrés par le gouvernement. Vous pouvez la trouver à l'adresse **www.health.gov.nl.ca/health**. Choisissez l'onglet Mental Health and Addictions dans le menu et vous pourrez sélectionner le bouton Français à partir de là.

Préféreriez-vous parler à quelqu'un au téléphone? Plusieurs options s'offrent à vous!

CHANNAL (ligne de réconfort par des pairs aidants pour les cas non urgents)

1 855 753-2560

Offert de 11 h à 23 h, 7 jours sur 7

Ligne d'écoute provinciale en santé mentale (cas urgents)

1 888 737-4668

Offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Ajoutez cette information à votre carte des centres de soins de santé à la page 23.

La clinique sans rendez-vous

Voici Li

Li cherche un médecin de famille, sans succès. Il appelle plusieurs cabinets de médecins, mais aucun n'accepte de nouveaux patients. Sa plus jeune fille a une bronchite, et il souhaite qu'un médecin l'examine.

Question et réponse

Q. Que peut faire Li pour obtenir de l'aide pour sa fille?

R. Li peut emmener sa fille à une **clinique sans rendez-vous**. Si vous n'avez pas de médecin de famille, vous pouvez vous rendre à une clinique sans rendez-vous. Vous pouvez y aller même si vous avez un médecin de famille.

Q. La fille de Li doit-elle présenter sa carte MCP?

R. Oui. Rappelez-vous : vous pouvez trouver des instructions pour obtenir une carte MCP à la page 7 de ce cahier d'activités.

Activité nº 7

Planifiez votre santé

Visiter des cliniques sans rendez-vous est un excellent moyen de prendre soin de vous. De nombreuses régions de Terre-Neuve-et-Labrador (mais pas toutes) ont des cliniques sans rendez-vous. Savez-vous s'il y a une clinique sans rendez-vous dans votre communauté?

Localisez une clinique sans rendez-vous sur une carte régionale. Avec votre téléphone cellulaire ou un ordinateur, établissez l'itinéraire entre votre résidence et la clinique.

Vous ne savez pas s'il y a une clinique sans rendez-vous dans votre communauté? Vous pouvez chercher la clinique sans rendez-vous la plus près de chez vous au **www.skipthewaitingroom.com/region/nl** (en anglais uniquement).

La clinique sans rendez-vous la plus près de chez moi :

_____

Ajoutez cette information à votre carte des centres de soins de santé à la page 23.

Les professionnels de la santé dans les hôpitaux

Un hôpital est un grand édifice qui peut se révéler intimidant. Qui sont tous ces gens? Que font-ils? Qui est-ce que je dois voir, et où est-ce que je peux trouver cette personne?

Votre équipe de soins pourrait inclure les professionnels suivants :

- **Les médecins** qui s'occupent de vos soins médicaux et prescrivent les médicaments et les traitements;

- **Le personnel infirmier** qui fait un suivi de votre santé. Il vous soutient, vous et votre famille, et vous administre vos médicaments;

- **Les ergothérapeutes** qui vous aident à gagner en autonomie en apprenant à gérer votre maladie;

- **Les physiothérapeutes** qui vous aident à améliorer votre façon de vous déplacer. Ils peuvent vous prescrire des outils utiles, comme des béquilles;

- **Les pharmaciens** qui vous aident à gérer vos médicaments;

- **Les psychologues** qui vous apportent un soutien mental et émotionnel;

- **Les diététistes** qui vous aident à planifier des repas sains;

- **Les travailleurs sociaux** qui vous soutiennent émotionnellement et qui vous aident, vous et votre famille, à comprendre le système de soins de santé et le processus de traitement.

Posez-vous les questions suivantes :

- Si vous allez à l'hôpital, comment pouvez-vous faire un suivi de votre équipe de soins?

Demandez au personnel de votre hôpital s'il existe un répertoire des services aux patients. Il s'agit d'un livre qui énumère tous les professionnels de la santé que vous pourriez voir pendant que vous êtes à l'hôpital.

La salle d'urgence

Voici Ivan

Il neige, et Ivan sort pour déblayer la neige. Il a l'impression qu'un poids l'oppresse à la poitrine. Il a de la difficulté à respirer et se sent étourdi. Il commence à ressentir des douleurs au cou et au bras. Il sait que quelque chose ne va pas.

Posez-vous les questions suivantes :

- Qu'arrive-t-il à Ivan?
- Si vous voyez quelqu'un subir une crise cardiaque, ou êtes témoin d'une autre situation d'urgence causée par une maladie ou une blessure grave, que devriez-vous faire?
- Avez-vous déjà appelé le 911? À quoi ressemble votre expérience?

Voici Lily

Le même jour où Ivan est victime d'une crise cardiaque, Lily tombe sur la glace et se blesse au poignet. Elle souhaite se faire examiner par un médecin. Lily n'a pas de médecin de famille, et il n'y a pas de **clinique sans rendez-vous** dans sa communauté.

Posez-vous les questions suivantes :

- Quelles options s'offrent à Lily? Comment peut-elle faire examiner son poignet par un professionnel de la santé?
- Avez-vous déjà eu l'impression de ne pas savoir comment faire face à un problème médical? Qu'avez-vous fait?

De nombreuses personnes à Terre-Neuve-et-Labrador se trouvent dans la même situation que Lily. Si vous n'avez pas de médecin de famille et s'il n'y a pas de **clinique sans rendez-vous** dans votre communauté, vous pouvez vous rendre à la **salle d'urgence** ou appeler le 811 Info-santé pour obtenir de l'aide.

À la salle d'urgence : le saviez-vous?

- ☐ Les urgences sont toujours ouvertes, de jour comme de nuit.
- ☐ Vous n'avez pas besoin d'un rendez-vous pour visiter les urgences.
- ☐ Vous pouvez aller directement aux urgences ou composer le 911 en cas d'urgence.
- ☐ Le 911 est le numéro de téléphone à composer pour obtenir l'aide d'ambulanciers, du service d'incendie ou de la police.
- ☐ Ayez votre carte santé avec vous.

Ajoutez une personne à contacter en cas d'urgence au répertoire de votre téléphone cellulaire.

Activité nº 8

Planifiez votre santé

Où sont les hôpitaux et les salles d'urgence de votre communauté?

Localisez les hôpitaux et les salles d'urgence sur une carte régionale. Avec votre téléphone cellulaire ou un ordinateur, établissez l'itinéraire entre votre résidence et l'hôpital ou la **salle d'urgence**.

Les urgences et l'hôpital les plus près de chez moi :

_____

Ajoutez cette information à votre carte des centres de soins de santé à la page 23.

Activité nº 9

Fabriquer une carte d'antécédents médicaux

Prenez un peu de temps maintenant ou à la maison pour écrire vos antécédents médicaux, c'est-à-dire les renseignements tels que vos allergies et les médicaments que vous prenez maintenant et avez pris par le passé. En ayant cette information, vous pourrez mieux gérer votre santé lorsque vous rencontrez des professionnels de la santé.

Étant donné que les renseignements liés à votre santé sont confidentiels, faites cette activité par vous-même et partagez l'information uniquement avec vos professionnels de la santé.

À essayer

Maintenant, créez une carte d'antécédents médicaux. Assurez-vous d'inclure les allergies dont vous souffrez ou les médicaments que vous prenez. Une carte d'antécédents médicaux est utile lorsque vous visitez votre professionnel de la santé ainsi qu'en cas d'urgence lorsque vous ne pouvez pas parler. Voici un exemple des renseignements à inclure sur votre carte.

Nom : _____ Date de naissance : _____ (Jour/Mois/Année)

Problèmes médicaux : _____

Allergies et réactions : _____

Médicaments et vitamines : _____

Groupe sanguin : _____ Numéro MCP : _____

Poids : _____ Taille : _____

Personne à contacter en cas d'urgence

Nom : _____ Téléphone : _____

Lien: _____

Vous cherchez un moyen d'ajouter ces renseignements à votre téléphone? De nombreuses applications gratuites offrant de l'information sur les médicaments peuvent vous aider à faire le suivi de vos renseignements médicaux. Les applications permettent également aux professionnels de la santé d'accéder facilement à ces renseignements en cas d'urgence.

Activité nº 10

La carte de vos centres de soins de santé

Les activités de ce cahier vous ont permis d'en apprendre davantage sur les professionnels de la santé et de les localiser dans votre communauté. Maintenant, remplissez les cases ci-dessous pour avoir la liste complète sur une seule page que vous pourrez afficher sur votre réfrigérateur!

Pharmacie

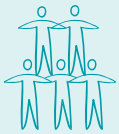
Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

811 Info-santé

Numéro de téléphone : _____

Site Web : _____



Bureau MCP

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Médecin de famille

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Clinique sans rendez-vous

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Aide en santé mentale

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Salle d'urgence

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

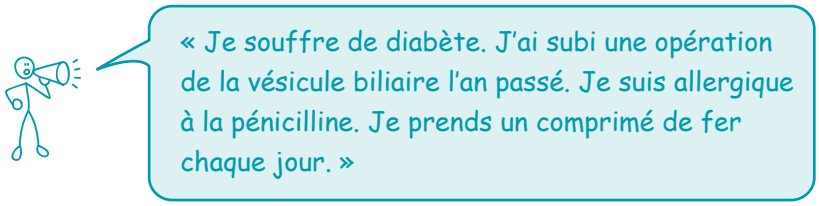
Que se passe-t-il à votre arrivée?

Peu importe le professionnel de la santé que vous visitez, vous devrez toujours faire certaines choses à votre arrivée au cabinet.

- ☐ Vous devrez informer le réceptionniste de votre arrivée.
- ☐ Vous devrez montrer votre carte MCP.

Vous devrez peut-être remplir un formulaire, surtout s'il s'agit de votre première visite. Si vous avez une carte d'antécédents médicaux, vous pouvez l'utiliser pour vous aider à remplir le formulaire.

- ☐ Quel est votre nom et quelles sont vos coordonnées (adresse et numéro de téléphone)?
- ☐ Quel est votre état de santé, quels sont vos antécédents médicaux?
- ☐ Prenez-vous des pilules et d'autres médicaments? Lesquels?
- ☐ Avez-vous des allergies?



Posez-vous les questions suivantes :

- Êtes-vous allé consulter un professionnel de la santé récemment?
- Qu'avez-vous dû faire à votre arrivée au cabinet ou dans la salle d'attente? Quel type de questions vous a-t-on posées? Que s'est-il passé ensuite?

Activité nº 11

À essayer

Pratiquez votre arrivée au cabinet ou à l'accueil du cabinet d'un professionnel de la santé. Si vous faites partie d'un groupe, portez-vous volontaire pour jouer le rôle de la personne venue chercher de l'aide ou celui de l'employé. À tour de rôle, posez les questions qu'on pourrait vous poser, et répondez-y. Ajoutez des questions en fonction de vos propres expériences.

Autres options de soins de santé

Dans ce cahier d'activités, vous avez examiné les principales options de soins de santé offertes aux personnes vivant à Terre-Neuve-et-Labrador. Vous pouvez en apprendre davantage au **www.health.gov.nl.ca**. Voici plusieurs sujets sur lesquels vous pouvez en apprendre davantage en ligne :

- Mener une vie active
- L'immunisation
- La prévention des blessures
- Le soutien aux nouveaux parents
- La planification des repas et l'alimentation saine
- Les programmes de santé sexuelle

Pour de plus amples renseignements sur les services offerts dans votre communauté, vous pouvez visiter le site Web de l'agence de soins de santé de votre région.

Régie de santé de l'Est
easternhealth.ca

Régie de santé du Centre (en anglais uniquement)
centralhealth.nl.ca

Régie de santé de l'Ouest (en anglais uniquement)
westernhealth.nl.ca

Régie de santé de Labrador-Grenfell (en anglais uniquement)
lghealth.ca

L'Internet, votre santé, et vous

Voici Dominic

Dominic a récemment commencé à utiliser l'Internet pour bien prendre soin de sa santé. Ce qu'il aime, c'est qu'il peut trouver en ligne des renseignements sur les cliniques sans rendez-vous et des conseils sur comment mener une vie saine. L'autre jour, Dominic se sentait malade. Il a effectué des recherches concernant ses symptômes sur Google et a découvert des réponses plutôt effrayantes. Il a décidé de consulter un médecin, qui lui a dit qu'il souffrait simplement d'un mauvais rhume. Le médecin lui a donné des idées pour gérer ses symptômes.

Consulter l'Internet est une façon formidable de trouver des services et des professionnels de la santé ainsi que d'en apprendre davantage sur les façons de rester en santé. Mais rappelez-vous que tout ce que vous trouvez sur l'Internet n'est pas utile! L'Internet ne remplace en aucun cas un médecin, une infirmière ou un professionnel de la santé mentale. Si vous avez de sérieuses préoccupations, adressez-vous toujours à un professionnel de la santé.

Posez-vous les questions suivantes :

- Consultez-vous l'Internet quand vous avez une préoccupation liée à la santé? Quel type d'information recherchez-vous?
- L'information et les conseils que vous avez trouvés en ligne étaient-ils utiles ou non? Croyez-vous tout ce que vous lisez?
- Comment pouvez-vous savoir si l'information ou les conseils que vous trouvez en ligne sont fiables? Comment pouvez-vous savoir s'il faut parler à un professionnel de la santé?

À essayer

Trouvez une option de santé qui vous intéresse et qui est utile à votre santé. Recherchez-la sur le site Web des services de santé de Terre-Neuve-et-Labrador. Parlez à votre professionnel de la santé de ces ressources offertes dans votre communauté. Vous pouvez aussi choisir d'appeler le 811 Info-santé pour en parler.

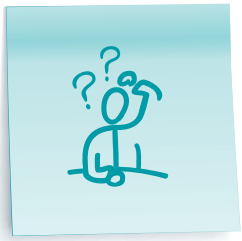
Pause-réflexion

Prenez un instant pour réfléchir à ce que vous avez appris dans ce cahier d'activités ou pour en discuter.

Posez-vous les questions suivantes :

- Avez-vous visité les personnes ou les centres de soins de santé listés à la page 23?
- À quoi ressemble votre expérience?
- Savez-vous où aller pour recevoir le type de soins de santé dont vous avez besoin?

Activité nº 12



Ce cahier d'activités a traité de nombreux aspects, mais il y a toujours plus à apprendre. Avez-vous toujours des questions sur les soins de santé à Terre-Neuve-et-Labrador? Écrivez-les dans l'espace ci-dessous prévu à cet effet. Vous pouvez utiliser ce que vous avez appris aujourd'hui pour trouver les réponses. Rappelez-vous que la meilleure façon de prendre sa santé en main consiste à savoir où et comment obtenir de l'aide.

Félicitations!

Vous avez terminé le cahier d'activités *Ma santé, j'y veille* du programme *Question de santé ABC* et vous avez franchi une étape importante dans la gestion de votre santé. Pour la dernière activité, nous espérons que vous prêterez serment. Ce **serment** peut être personnel, ou vous pouvez le partager avec d'autres personnes.

Un **serment** est une promesse sérieuse que l'on se fait à soi-même ou aux autres.

Mon serment

Je m'engage à prendre mieux soin de ma santé en…

Parfois, un serment inclut un plan d'action. Un plan d'action est une liste de mesures que vous prendrez pour vous aider à respecter votre serment.

Mon plan d'action

Ce que je ferai différemment…

Dès maintenant, je peux…

Au cours des six prochains mois, je vais…

Question de santé ABC

Nous vous remercions de votre participation au programme *Question de santé ABC.*

Pour plus de détails, consultez :
questiondesanteabc.ca