



RÉCAP'SANTÉ

Guide d'utilisation



GROUPEMENT
DES HÔPITAUX
DE L'INSTITUT
CATHOLIQUE
DE LILLE

Qu'est-ce que « Recap'Santé » ?

Votre situation de santé est complexe ?

Vous êtes une personne « fragile » ?

Ce document est votre carnet de santé !

Ce carnet de santé pour adulte vous a été proposé avec deux objectifs :

- Vous aider à suivre votre parcours de santé, ce qui inclut votre information, le suivi de vos soins et des actions de prévention
- Faciliter la communication avec vos intervenants, médicaux ou paramédicaux

Ce carnet de santé est **personnalisable** : il peut être adapté à vos besoins et à vos envies.

Cet outil est votre « mémoire santé » : Il regroupe de nombreuses **informations importantes** pour vous et pour vos interlocuteurs. Pensez à le prendre lors de vos rendez-vous, consultations ou lors de vos hospitalisations.

Qui le remplit ?

Vous pouvez le remplir seul ou demander à vos proches de vous aider à le compléter.

Votre médecin traitant, vos médecins spécialistes ainsi que vos différents professionnels de santé (infirmier, kinésithérapeutes...) peuvent aussi vous aider à le compléter et nous vous conseillons d'en discuter avec eux.

Que contient « Recap'Santé » ?

La première page est un sommaire : Il récapitule l'ensemble des documents que vous retrouverez dans le classeur.

Recap Santé est constitué de 3 parties.

7 feuillets généraux

4 fiches informatives

Des intercalaires

Tous les documents sont personnalisables, selon vos besoins.



7 feuillets généraux

Données administratives

Elles comprennent les informations telles que votre identité ou celle de vos proches. Si vous avez désigné une personne de confiance ou écrit des directives anticipées, les informations essentielles sont notées sur ce document.

Anamnèse santé

Elle reprend vos maladies principales, vos antécédents, allergies et les informations importantes liées à votre santé. Nous vous conseillons de valider cette fiche avec votre médecin traitant.

Suivi des intervenants

Il récapitule le nom, coordonnées et fréquence de suivi de vos soignants (médecin, pharmacien, kinésithérapeute...)

Suivi du médecin traitant

Ce document vous aide à préparer la consultation avec votre médecin traitant, en notant vos questions. Vous pouvez y noter un résumé de la consultation : ce qui a été dit, ce qui a été fait ou ce qu'il faut faire.

Suivi des examens

Il permet de suivre les différents examens que vous réalisez : radiographie, échographie, IRM... en y inscrivant la date de réalisation et la date du prochain examen

Hospitalisations

Si vous êtes hospitalisés, cette feuille permet de suivre de manière globale vos séjours à l'hôpital : la date, le lieu, le motif et les informations les plus importantes concernant l'hospitalisation.

Suivi du poids

Votre poids est un indicateur important de votre forme physique : ce tableau vous permet de le suivre régulièrement



4 fiches informatives

Calendrier vaccinal

Il vous rappelle les vaccinations recommandées. Vous pouvez également noter vos informations personnalisées : date des prochains vaccins à faire...

Conseils santé

Tout au long de notre vie, des examens ou des actions de prévention sont recommandés. Ce tableau rappelle les principales actions recommandées, en fonction de votre âge.

Un tableau reprend vos conseils de santé personnalisés, en fonction de votre âge et de votre situation.

Schéma corporel de la douleur

Exprimer sa douleur n'est pas toujours aisé. Cette fiche vous aidera à localiser précisément votre douleur et à évaluer son intensité.

Lien utiles

Les numéros d'urgence importants sont notés sur ce feuillet.

Intercalaires personnalisés

Le classeur contient plusieurs intercalaires que vous pourrez personnaliser en fonction de vos suivis. Il peut s'agir du suivi de médecins spécialistes : neurologue, médecin de rééducation, ophtalmologue...

Il peut aussi s'agir de suivis comme le dentiste ou le gynécologue.

Selon vos souhaits vous pouvez aussi dédier des intercalaires à vos suivis d'examens, vos prises de sang...

Fiche « Consultation »

Dans chaque intercalaire vous pourrez insérer des feuillets « Consultations ».

Ce document vous aide à préparer la consultation avec votre spécialiste, en notant vos questions. Vous pouvez y noter un résumé de la consultation : ce qui a été dit, ce qui a été fait ou ce qu'il faut faire. Vous pourrez aussi y noter la date du prochain rendez-vous.

Personnalisez vos intercalaires, en fonction de vos besoins !