

MA RÉFLEXION PERSONNELLE

UN OUTIL POUR ÉVALUER TA PRÉPARATION ET RÉFLÉCHIR À TES APTITUDES FACE À LA TRANSITION

VOIX

Je pose des questions sur ma santé aux professionnels de la santé

Je rencontre les professionnels de la santé seul

Je peux décrire ma condition médicale aux autres

Lorsque mes symptômes deviennent plus intenses, je sais qui je dois contacter ou aller voir pour demander de l'aide

Je sais ce que la **confidentialité** des patients veut dire

Je pose des questions pour mieux comprendre les avantages et inconvénients des différents traitements avant d'accepter

Je sais à qui demander pour obtenir de l'information sur ma santé sexuelle

Je sais à qui demander pour obtenir des informations sur les effets de l'alcool, des drogues et du tabac sur mes médicaments et ma santé

Je parle aux autres de mes sentiments et inquiétudes face à la transition vers les soins de santé adulte

ACTION

Je connais mes allergies (nourriture, médicament)

Je connais le nom de mes médicaments, pourquoi je les prends et leurs effets secondaires possibles

Je prends mes médicaments seul et/ou je fais mes traitements seul. Sinon, j'ai un système en place pour m'aider à le faire

Je sais comment obtenir mes propres ordonnances

Je connais les raisons pour les tests médicaux que je passe

J'ai un plan d'urgence et je garde les informations des personnes à contacter en cas d'urgence sur moi

J'ai un médecin de famille ou je suis sur la liste d'attente pour en obtenir un

Je suis capable de prendre et de me rendre à mes rendez-vous seul

CONNEXIONS

Je reçois du soutien pour m'occuper de ma santé et de mes plans pour la transition

J'ai des personnes à qui je peux parler quand je me sens triste, anxieux, découragé, ou quand j'ai de la difficulté à dormir

Pour le plaisir j'aime faire...

ESPOIRS & RÊVES

Je sais que pour me garder en santé, je dois planifier avant de voyager, que ce soit pour des vacances, pour l'école ou le travail

J'ai réfléchi à ce que je voudrais faire avec mon avenir. Certains de mes rêves et espoirs sont...

MES PENSÉES & ÉMOTIONS
