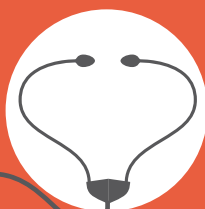




Adapté à la Belgique  
en 2019



# MON CARNET DE SUIVI MÉDICAL



*trisomie*  
FRANCE

édition 2014

Le Carnet de suivi medical a été rédigé par :

Marianne Casari - médecin coordinateur, Trisomie 21 Alpes-Maritimes  
Xavier Bihl - médecin coordinateur, Trisomie 21 Alpes-Maritimes  
Bernadette Lacau - infirmière, Trisomie 21 Haute-Garonne  
Bernadette Céleste - administratrice, Trisomie 21 France  
Rémy Leblanc - directeur des services, Trisomie 21 Mayenne  
Bénédicte de Fréminville - médecin, Trisomie 21 France  
Jessica Amoordon - chargée de mission, Trisomie 21 France

Direction de la publication : Docteur Bénédicte de Fréminville  
Coordination : Jessica Amoordon  
Réalisation graphique : MachinMachine  
Impression : Clairefontaine

Avec le soutien des régimes de retraite complémentaire Agirc et Arrco



Adaptation du carnet à la Belgique réalisée par Inclusion asbl



4 square François Margand  
BP 90249 - 42006 Saint-Etienne cedex 1  
Tél. : 04 77 37 87 29 - Fax : 01 57 67 51 98  
Courriel : trisomie21-france@orange.fr  
Site Internet : [www.trisomie21-france.org](http://www.trisomie21-france.org)

# SOMMAIRE

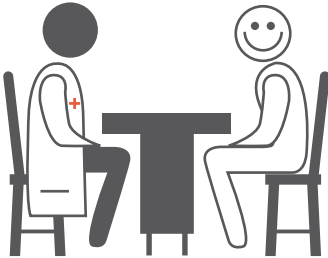
À QUOI SERT LE CARNET DE SUIVI MÉDICAL ?.....	2
C'EST MON CARNET .....	4
POUR COMMUNIQUER, JE PRÉFÈRE .....	6
J'AIME BIEN .....	8
DES INFORMATIONS SUR MON TRAVAIL .....	9
MES INFORMATIONS MÉDICALES .....	10
JE PRÉPARE MA CONSULTATION CHEZ LE MÉDECIN .....	13
CE QUE JE DOIS APPORTER LE JOUR DE MA CONSULTATION .....	21
MON MÉDECIN .....	23
APRÈS MA CONSULTATION CHEZ LE MÉDECIN .....	35
JE MONTRE OÙ J'AI MAL (FEMME) .....	43
JE MONTRE OÙ J'AI MAL (HOMME) .....	45
J'ÉVALUE MA DOULEUR .....	47



## À QUOI SERT LE CARNET DE SUIVI MÉDICAL ?



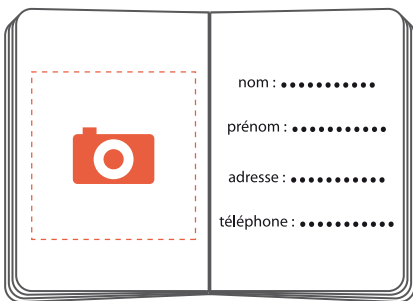
Ce carnet m'aide à surveiller ma santé,  
à organiser mes rendez-vous.



Il m'aide à préparer mes consultations avec  
les médecins.

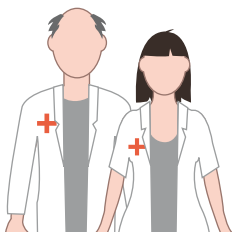


C'est mon carnet. Il est personnel.

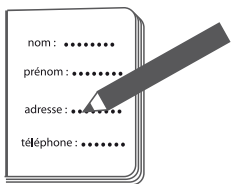


Dans ce carnet, il y a des pages :

- pour dire qui je suis et ce que j'aime,



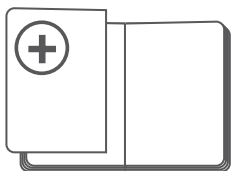
- pour présenter les médecins que je  
rencontre.



Je peux écrire dans ce carnet.



Je peux coller des photos, des dessins et des pictogrammes.



Je peux ajouter des feuilles.



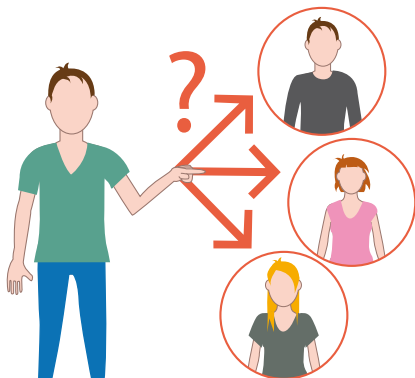
Je les télécharge sur le site internet :  
**[www.santetresfacile.fr](http://www.santetresfacile.fr)**



Pour remplir ce carnet,



je peux demander de l'aide.



Je choisis une personne en qui j'ai confiance.

C'est une personne que je connais bien et qui me connaît bien.

C'EST MON CARNET



Mon nom : .....

Mon prénom : .....



Ma date de naissance : .....



Mon adresse : .....

.....

.....

.....



Mon téléphone : .....



J'ai un administrateur

OUI  NON

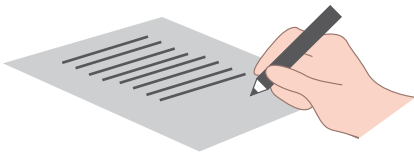
Nom : .....

Prénom : .....

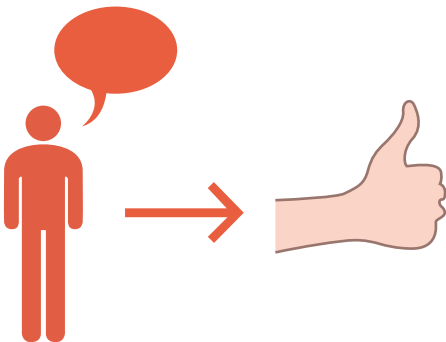
Numéro de téléphone : .....

.....

Courriel : .....@.....



Pour les décisions importantes concernant ma santé, c'est mon administrateur qui décide.



Il doit m'expliquer et me demander si je suis d'accord.

# POUR COMMUNIQUER, JE PRÉFÈRE



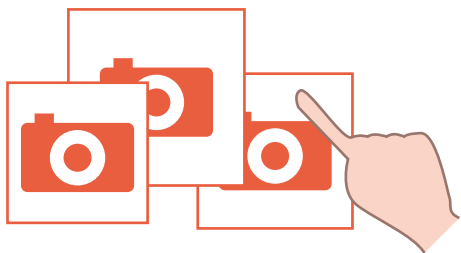
Parler ..... OUI



Ecrire ..... OUI

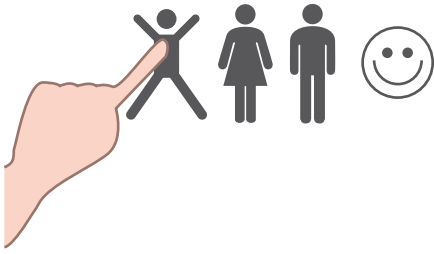


Dessiner ..... OUI



Montrer des photos ..... OUI





Montrer des pictogrammes ..... OUI



Faire des signes et des gestes ..... OUI

Autre : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

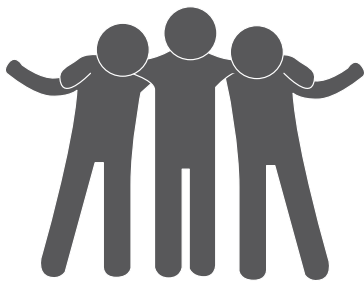
# J'AIME BIEN



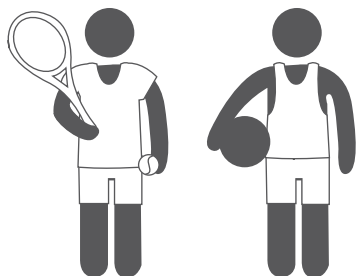
Regarder la télévision .....  OUI  NON



Passer du temps  
devant l'ordinateur .....  OUI  NON



Rendre visite à des amis ...  OUI  NON



Faire du sport .....  OUI  NON

Autres : .....

.....

# DES INFORMATIONS SUR MON TRAVAIL



Ce que je fais : .....

.....

.....



Je travaille debout .....  OUI  NON

Je travaille :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VEND.	SAMEDI
×	×	×	×	×	
×	×	×	×	×	DIMANCHE

Tous les jours, toute la journée .....  OUI  NON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VEND.	SAMEDI
×	×	×	×	×	
					DIMANCHE

Tous les jours, mais pas toute la journée .....  OUI  NON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VEND.	SAMEDI
×		×		×	
×		×	×		DIMANCHE

Pas tous les jours .....  OUI  NON

# MES INFORMATIONS MÉDICALES



Je suis **ALLERGIQUE** : .....  OUI  NON

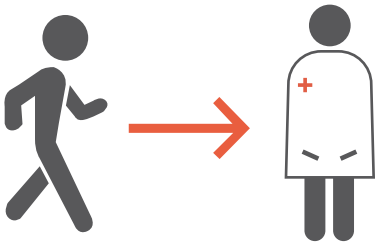
À quoi ? .....

.....  
.....

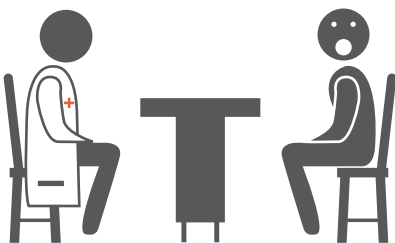


## MES VACCINS :

J'apporte mon carnet de vaccination  
chez mon médecin.



## JE VAIS RÉGULIÈREMENT CHEZ :



le logopède : .....  OUI  NON



le kiné : .....  OUI  NON



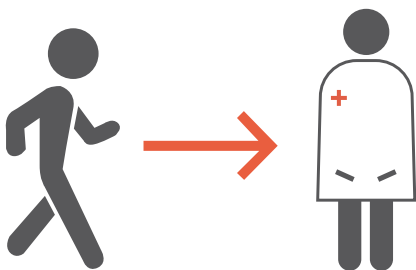
le psychologue : .....  OUI  NON



le psychomotricien : .....  OUI  NON



l'ergothérapeute : .....  OUI  NON



Autres : .....  OUI  NON



# JE PRÉPARE MA CONSULTATION CHEZ LE MÉDECIN

Je colle ici le  
pictogramme  
correspondant  
au médecin

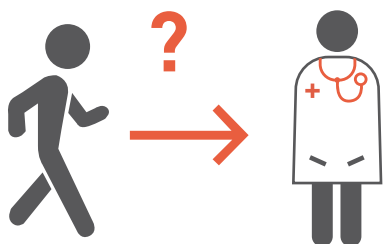
## J'AI RENDEZ-VOUS AVEC :



Date : .....

15:30

Heure : .....



## POURQUOI JE VAIS VOIR MON MÉDECIN ?

Ce que je dois lui dire :

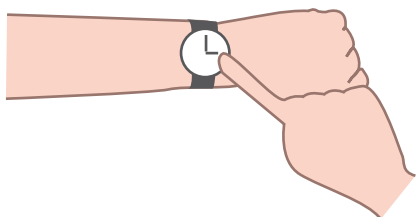
.....

.....

.....

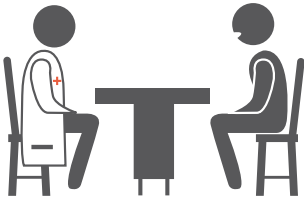
.....

.....

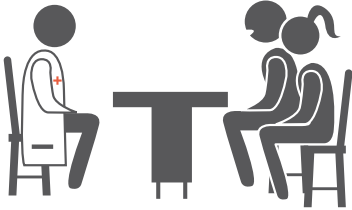


**POUR ÊTRE À L'HEURE À MON RENDEZ-VOUS,**  
je dois partir à ..... h

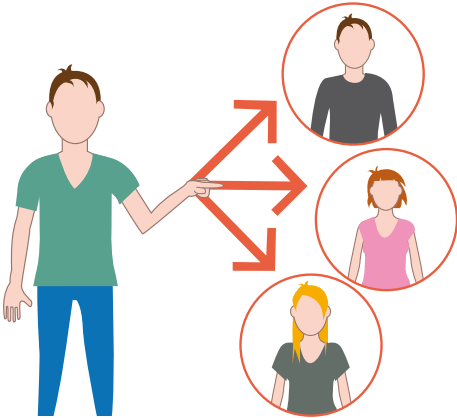
## POUR MA CONSULTATION, JE CHOISIS :



d'être seul(e) .....  OUI  NON



d'être accompagné(e) .....  OUI  NON



Attention : la personne qui m'accompagne est une personne en qui j'ai confiance.





# JE PRÉPARE MA CONSULTATION CHEZ LE MÉDECIN

Je colle ici le  
pictogramme  
correspondant  
au médecin

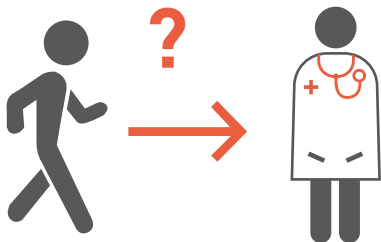
**J'AI RENDEZ-VOUS AVEC :**



Date : .....

15:30

Heure : .....



**POURQUOI JE VAIS VOIR MON MÉDECIN ?**

Ce que je dois lui dire :

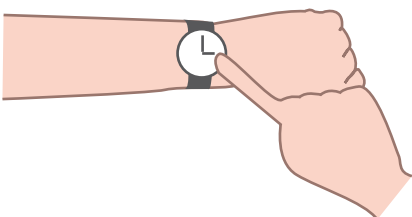
.....

.....

.....

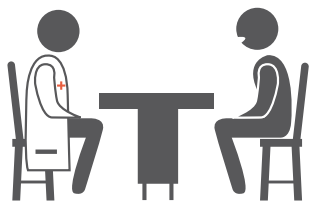
.....

.....

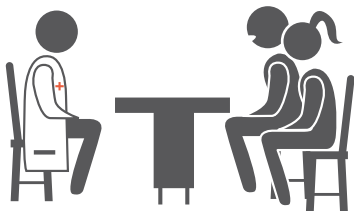


**POUR ÊTRE À L'HEURE À MON RENDEZ-VOUS,**  
je dois partir à ..... h

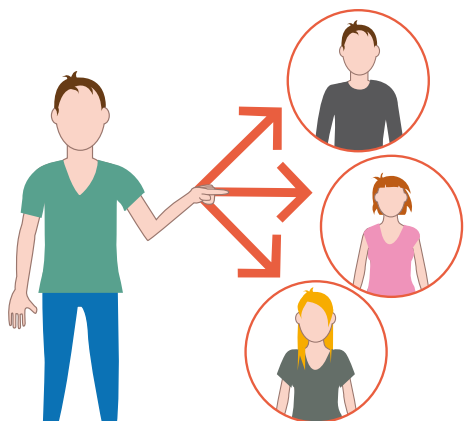
## POUR MA CONSULTATION, JE CHOISIS :



d'être seul(e) .....  OUI  NON



d'être accompagné(e) .....  OUI  NON



Attention : la personne qui m'accompagne est une personne en qui j'ai confiance.



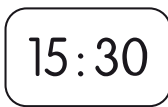
# JE PRÉPARE MA CONSULTATION CHEZ LE MÉDECIN

Je colle ici le  
pictogramme  
correspondant  
au médecin

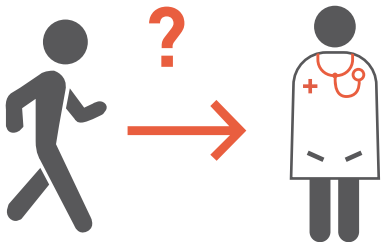
**J'AI RENDEZ-VOUS AVEC :**



Date : .....



Heure : .....



**POURQUOI JE VAIS VOIR MON MÉDECIN ?**

Ce que je dois lui dire :

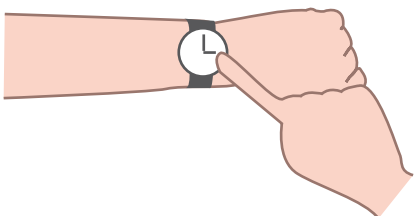
.....

.....

.....

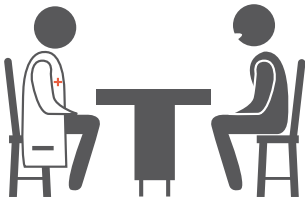
.....

.....

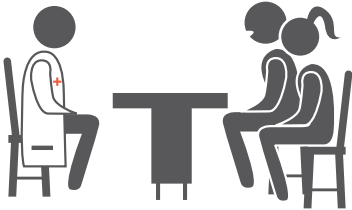


**POUR ÊTRE À L'HEURE À MON RENDEZ-VOUS,**  
je dois partir à ..... h

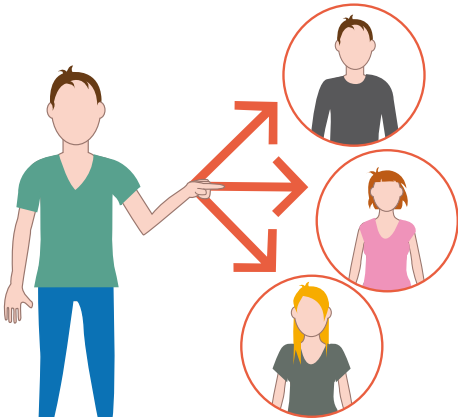
## POUR MA CONSULTATION, JE CHOISIS :



d'être seul(e) .....  OUI  NON



d'être accompagné(e) .....  OUI  NON



Attention : la personne qui m'accompagne est une personne en qui j'ai confiance.



# JE PRÉPARE MA CONSULTATION CHEZ LE MÉDECIN

Je colle ici le  
pictogramme  
correspondant  
au médecin

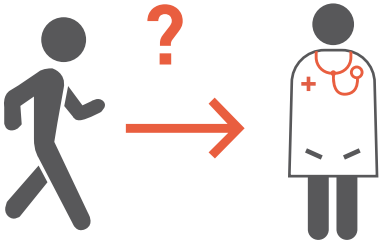
## J'AI RENDEZ-VOUS AVEC :



Date : .....



Heure : .....



## POURQUOI JE VAIS VOIR MON MÉDECIN ?

Ce que je dois lui dire :

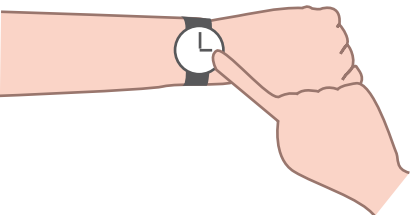
.....

.....

.....

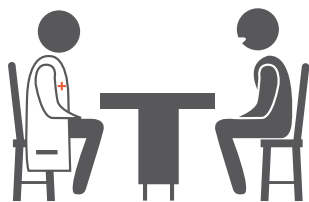
.....

.....

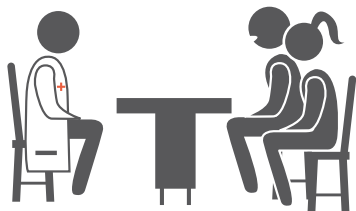


**POUR ÊTRE À L'HEURE À MON RENDEZ-VOUS,**  
je dois partir à ..... h

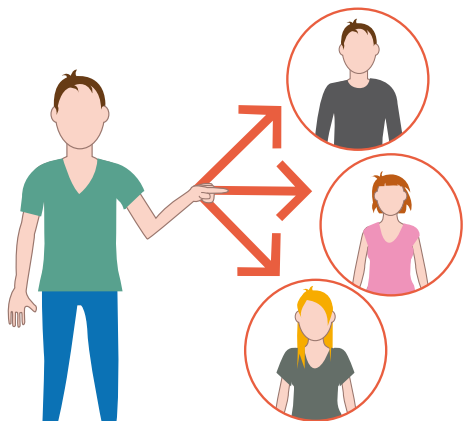
## POUR MA CONSULTATION, JE CHOISIS :



d'être seul(e) .....  OUI  NON



d'être accompagné(e) .....  OUI  NON



Attention : la personne qui m'accompagne est une personne en qui j'ai confiance.



# CE QUE JE DOIS APPORTER LE JOUR DE MA CONSULTATION



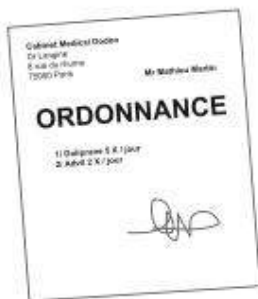
- Ma carte d'identité



- Une vignette de mutuelle



- De l'argent  
ou une carte bancaire



- Ma dernière ordonnance





# MON MÉDECIN

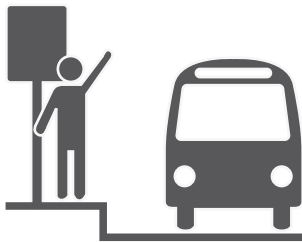
Je colle ici le pictogramme correspondant au médecin

Dr .....



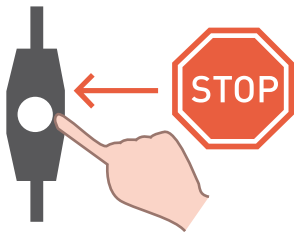
Adresse : .....

Téléphone : .....



Itinéraire avec les transports en commun :

numéro du bus, du tramway ou du métro :



arrêt : .....



étage du médecin : .....

Je peux télécharger  
d'autres fiches sur internet :  
[www.santetresfacile.fr](http://www.santetresfacile.fr)





# MON MÉDECIN

Je colle ici le pictogramme correspondant au médecin

Dr .....



Adresse : .....

Téléphone : .....

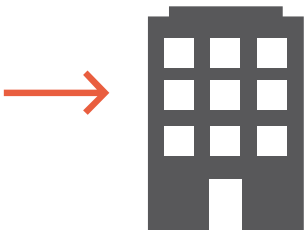


Itinéraire avec les transports en commun :

numéro du bus, du tramway ou du métro :



arrêt : .....



étage du médecin : .....

Je peux télécharger d'autres fiches sur internet : [www.santetresfacile.fr](http://www.santetresfacile.fr)





# MON MÉDECIN

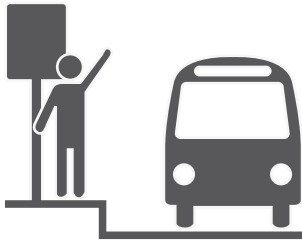
Je colle ici le pictogramme correspondant au médecin

Dr .....



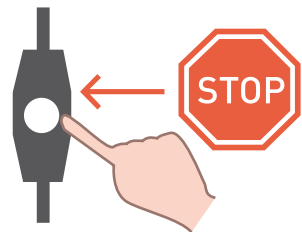
Adresse : .....

Téléphone : .....

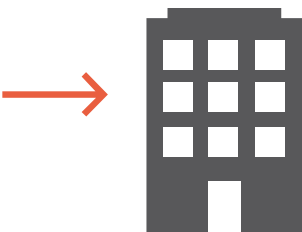


Itinéraire avec les transports en commun :

numéro du bus, du tramway ou du métro :



arrêt : .....



étage du médecin : .....

Je peux télécharger  
d'autres fiches sur internet :  
[www.santetresfacile.fr](http://www.santetresfacile.fr)





# MON MÉDECIN

Je colle ici le pictogramme correspondant au médecin

Dr .....



Adresse : .....

.....  
Téléphone : .....

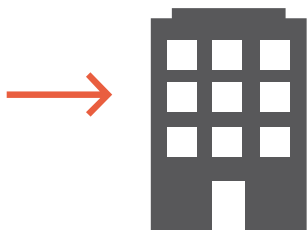


Itinéraire avec les transports en commun :

numéro du bus, du tramway ou du métro :



arrêt : .....



← étage du médecin : .....

Je peux télécharger  
d'autres fiches sur internet :  
[www.santetresfacile.fr](http://www.santetresfacile.fr)







# MON MÉDECIN

Je colle ici le pictogramme correspondant au médecin

Dr .....



Adresse : .....

Téléphone : .....

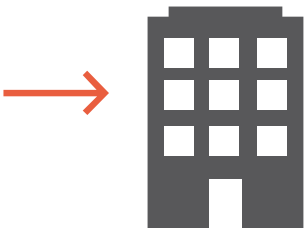


Itinéraire avec les transports en commun :

numéro du bus, du tramway ou du métro :



arrêt : .....



étage du médecin : .....

Je peux télécharger d'autres fiches sur internet : [www.santetresfacile.fr](http://www.santetresfacile.fr)





# MON MÉDECIN

Je colle ici le pictogramme correspondant au médecin

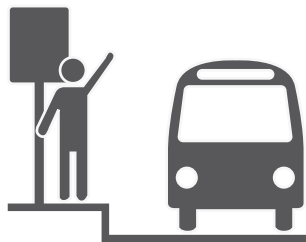
Dr .....



Adresse : .....

.....

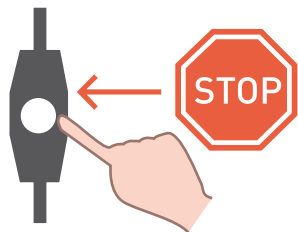
Téléphone : .....



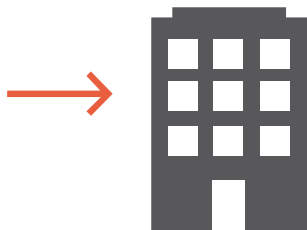
Itinéraire avec les transports en commun :

numéro du bus, du tramway ou du métro :

.....



arrêt : .....



étage du médecin : .....

Je peux télécharger  
d'autres fiches sur internet :  
[www.santetresfacile.fr](http://www.santetresfacile.fr)





# APRÈS MA CONSULTATION CHEZ LE MÉDECIN

Je colle ici le  
pictogramme  
correspondant  
au médecin



Les conseils de mon médecin :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



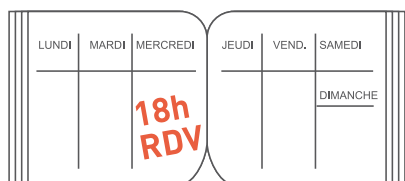
Je dois faire des examens

.....  OUI  NON



Je dois prendre des médicaments

.....  OUI  NON



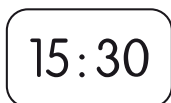
J'ai un autre rendez-vous

.....  OUI  NON

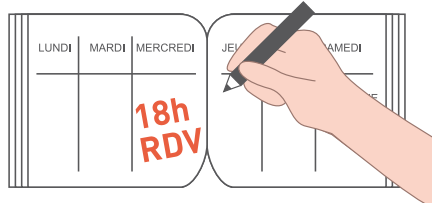


**SI OUI :**

Date : .....



Heure : .....



Attention !

Je note mon rendez-vous dans mon agenda.

**SI NON :**



Attention !

Je pense à consulter régulièrement mon médecin.

Je peux télécharger d'autres fiches sur internet : [www.santetresfacile.fr](http://www.santetresfacile.fr)



# APRÈS MA CONSULTATION CHEZ LE MÉDECIN

Je colle ici le  
pictogramme  
correspondant  
au médecin



Les conseils de mon médecin :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



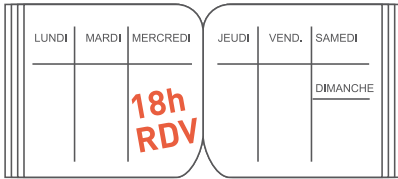
Je dois faire des examens

.....  OUI  NON



Je dois prendre des médicaments

.....  OUI  NON



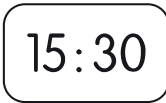
J'ai un autre rendez-vous

.....  OUI  NON

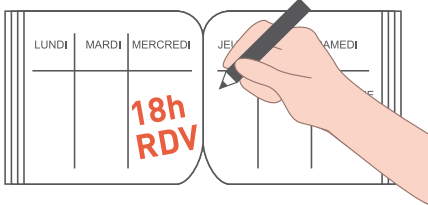


**SI OUI :**

Date : .....



Heure : .....



Attention !

Je note mon rendez-vous dans mon agenda.

**SI NON :**



Attention !

Je pense à consulter régulièrement mon médecin.

Je peux télécharger d'autres fiches sur internet : [www.santetresfacile.fr](http://www.santetresfacile.fr)





# APRÈS MA CONSULTATION CHEZ LE MÉDECIN

Je colle ici le  
pictogramme  
correspondant  
au médecin



Les conseils de mon médecin :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Je dois faire des examens .....

OUI

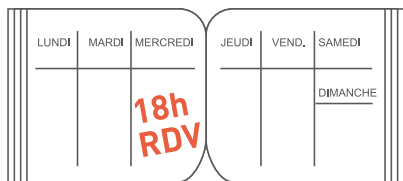
NON



Je dois prendre des médicaments .....

OUI

NON



J'ai un autre rendez-vous .....

OUI

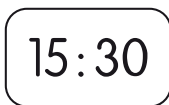
NON



**SI OUI :**

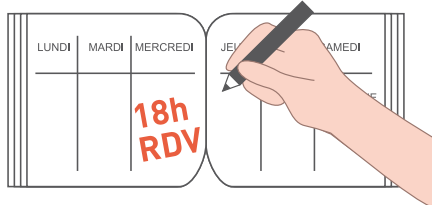
Date :

.....



Heure :

.....



Attention !

Je note mon rendez-vous dans mon agenda.

**SI NON :**



Attention !

Je pense à consulter régulièrement mon médecin.

Je peux télécharger d'autres fiches sur internet : [www.santetresfacile.fr](http://www.santetresfacile.fr)



# APRÈS MA CONSULTATION CHEZ LE MÉDECIN

Je colle ici le  
pictogramme  
correspondant  
au médecin



Les conseils de mon médecin :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



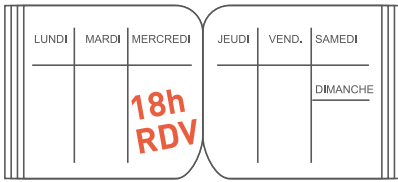
Je dois faire des examens

.....  OUI  NON



Je dois prendre des médicaments

.....  OUI  NON



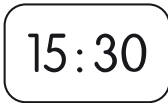
J'ai un autre rendez-vous

.....  OUI  NON

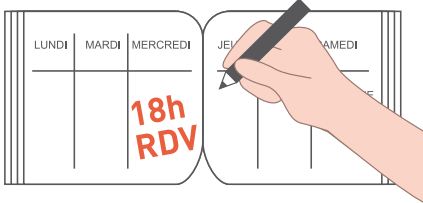


**SI OUI :**

Date : .....



Heure : .....



Attention !

Je note mon rendez-vous dans mon agenda.

**SI NON :**



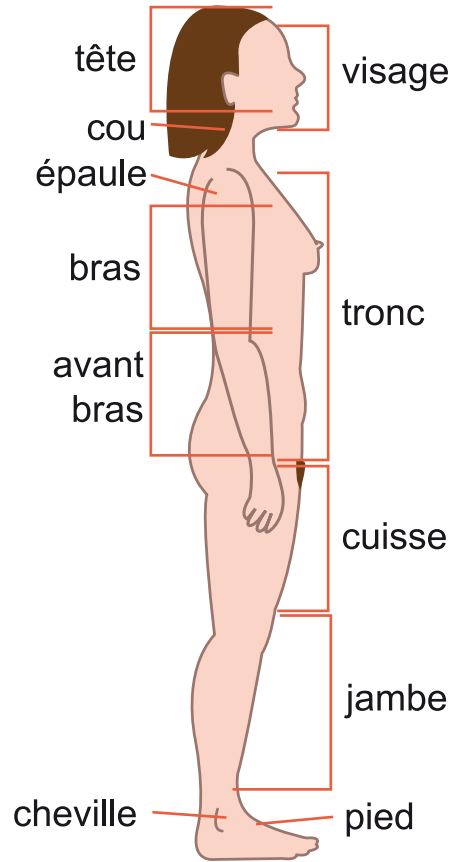
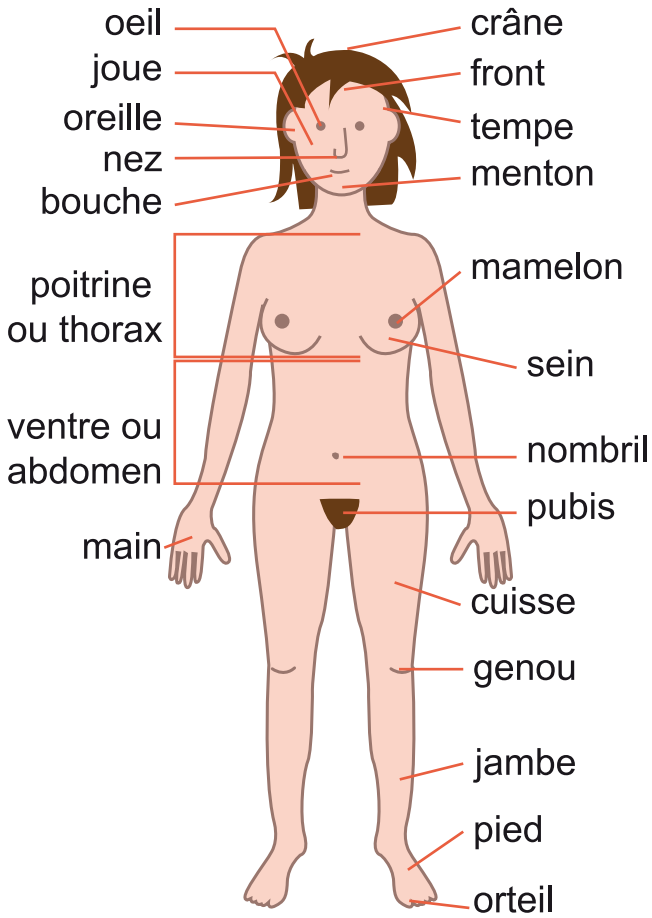
Attention !

Je pense à consulter régulièrement mon médecin.

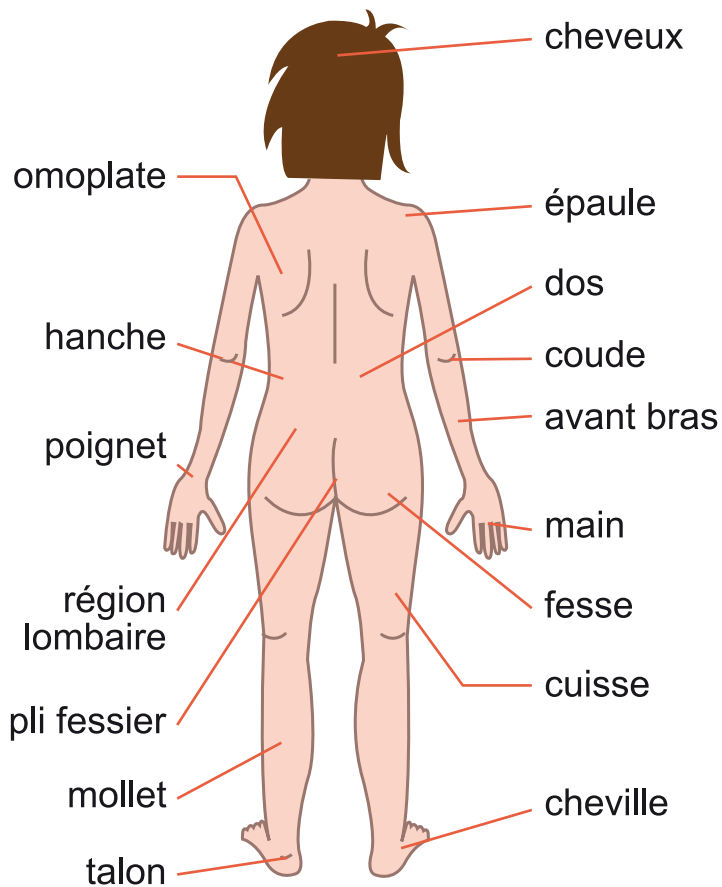
Je peux télécharger d'autres fiches sur internet : [www.santetresfacile.fr](http://www.santetresfacile.fr)



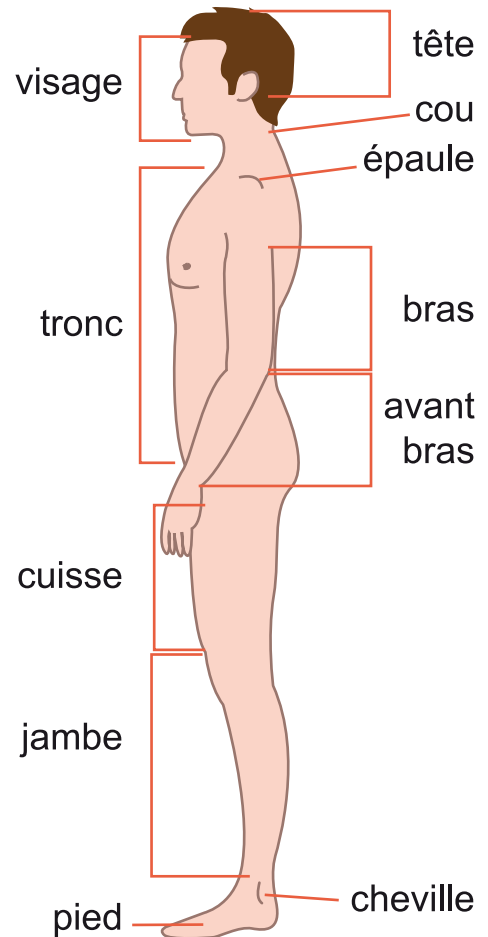
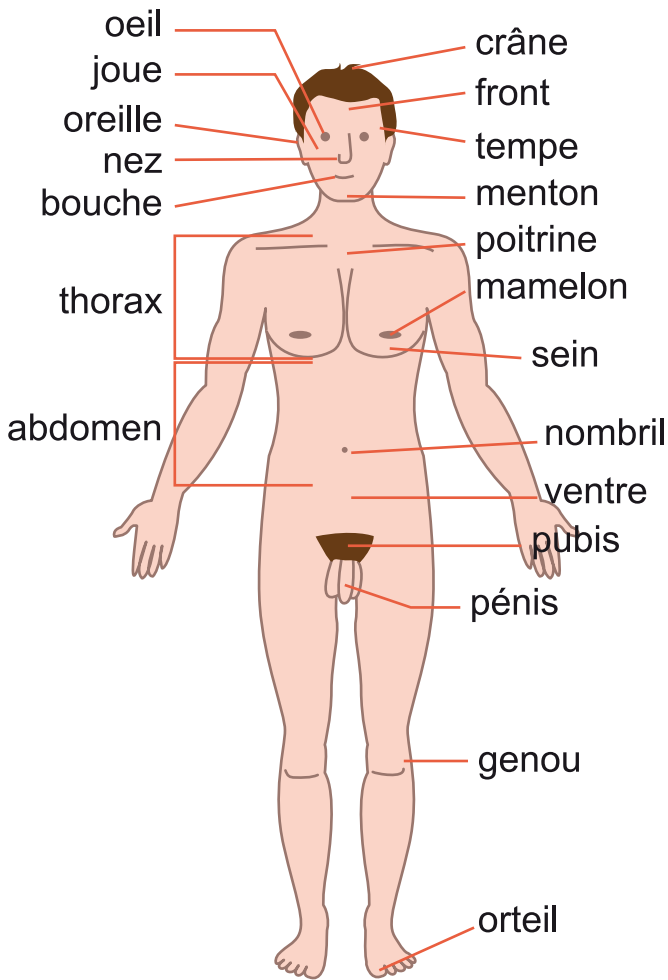
# JE MONTRE OÙ J'AI MAL



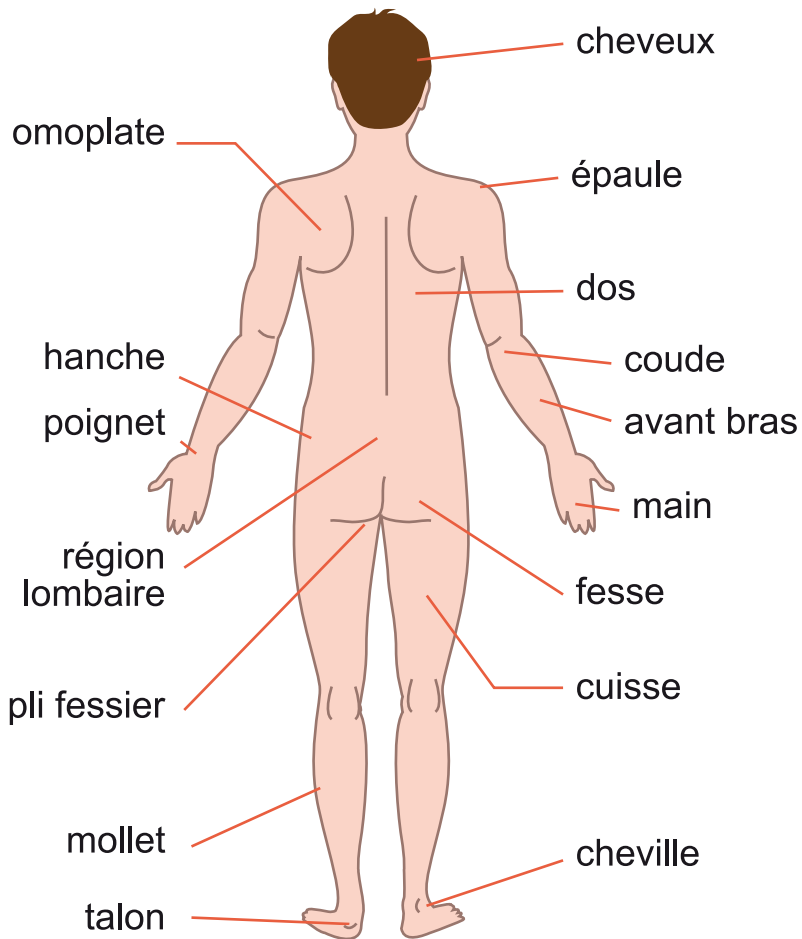
# JE MONTRE OÙ J'AI MAL



# JE MONTRE OÙ J'AI MAL



# JE MONTRE OÙ J'AI MAL





# J'ÉVALUE MA DOULEUR



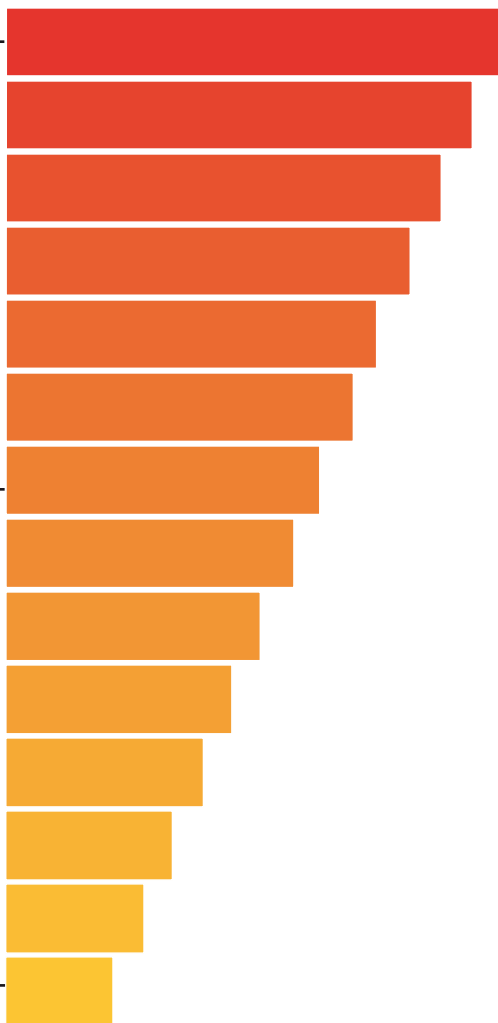
J'ai très mal



J'ai mal



Je n'ai pas  
mal du tout





Trisomie 21 France est la fédération des associations Trisomie 21. Les associations Trisomie 21 proposent des solutions pour favoriser l'autonomie et la vie en milieu ordinaire.

Les associations Trisomie 21 accompagnent les personnes avec trisomie pour qu'elles fassent leurs choix. Elles accompagnent aussi les autres personnes avec un handicap intellectuel.

Les familles, les professionnels et les personnes avec trisomie travaillent ensemble pour inventer de nouvelles solutions.

Avec le soutien de :



L'Agirc et l'Arrco représentent la retraite complémentaire obligatoire des salariés du secteur privé, gérée exclusivement par les partenaires sociaux. L'action sociale Agirc-Arrco est une application des valeurs de solidarité collective et intergénérationnelle qui sont l'assise des régimes de retraite complémentaire. Cette action sociale œuvre principalement dans les champs de la prévention, de l'autonomie à domicile et de l'accompagnement de la perte d'autonomie. Au travers de plans quinquennaux posant des orientations prioritaires, l'action sociale de la retraite complémentaire Agirc et Arrco s'engage dans l'expérimentation et l'innovation, la volonté de diffusion et de partage des expériences et réaffirme sa vocation de solidarité envers les publics fragilisés.

Trisomie 21 France remercie **les régimes de retraite complémentaire Agirc et Arrco**, ainsi que **Clairefontaine** pour leur confiance et leur soutien.





# Clairefontaine

*Douceur de l'écriture*

**#Happy\***  
**Clairefontaine**  
rendez-vous sur



\*Heureux