



Mini organisateur de soins

L'essentiel pour commencer à organiser les soins d'un proche :
contacts, rendez-vous, médication recopiée, notes et urgences.

Ressource gratuite · mieuxora.com

PDF imprimable · Usage personnel · Rempli à la main, chez vous

Contacts essentiels

Commencez ici. Quand la fatigue s'installe ou qu'une autre personne prend le relais, cette page répond à la première question : qui appelle-t-on? Gardez-la là où les soins se donnent et mettez-la à jour dès qu'un renseignement change.

Nom de la personne aidée

Contact d'urgence 1 (nom, lien, téléphone)

Contact d'urgence 2 (nom, lien, téléphone)

Voisin ou aide à proximité (nom, téléphone)

Pharmacie (nom, téléphone)

Autre numéro important

En cas d'urgence, composez d'abord le numéro d'urgence local (9-1-1 au Canada). Cette page est un aide-mémoire personnel rempli par vous — gardez-la à jour. Ces pages contiennent des renseignements personnels : rangez-les en lieu sûr et partagez-les seulement avec des personnes de confiance.

En cas d'urgence

Composez d'abord le numéro d'urgence local (9-1-1 au Canada). Cette page aide une personne qui prend le relais à trouver rapidement l'essentiel. Préparez-la quand tout va bien — jamais pendant une crise.

Adresse où les soins se donnent (pour les intervenants)

Qui appeler en premier, en deuxième, en troisième

Où se trouve la liste des médicaments

Où se trouvent les documents importants

**Ce qu'une personne qui aide devrait savoir tout de suite
(routines, ce qui rassure...)**

Équipe de soins

Les professionnels et les services qui participent aux soins, au même endroit. Recopiez les noms et numéros à partir des cartes de rendez-vous, des lettres de la clinique et des étiquettes de la pharmacie.

Rôle (médecin, clinique, service...)	Nom	Téléphone / détails

Pharmacie habituelle et adresse

Services à domicile ou communautaires, s'il y a lieu

Prochain rendez-vous

Une page écrite change le rendez-vous : au lieu d'essayer de tout retenir, vous cochez. Remplissez-la quelques jours avant la visite.

Date, heure et lieu

Avec (professionnel ou clinique)

Raison de la visite

Changements observés depuis la dernière visite (sommeil, appétit, humeur, mobilité...)

Questions à poser (les plus importantes d'abord)

Réponses et prochaines étapes — qui fait quoi?

Liste des médicaments (recopiée de la pharmacie)

Recopiez ces renseignements exactement à partir des ordonnances et des étiquettes de la pharmacie — jamais de mémoire. Cette page est un outil de transcription personnel; elle ne recommande ni n'ajuste aucun médicament, et elle n'est pas un dossier médical. Pour toute question, adressez-vous à votre pharmacien ou à l'équipe de soins.

Médicament (tel qu'écrit sur l'étiquette)	Dose	Moment de la prise

Allergies ou intolérances connues

Liste vérifiée pour la dernière fois le (date)

Notes et observations

Quelques lignes datées par jour ou par semaine vous donnent des faits plutôt que des impressions au prochain rendez-vous — « depuis le 12, elle dort mal » vaut mieux que « ça ne va pas fort dernièrement ».

Date	Ce que j'ai observé (sommeil, appétit, humeur, douleur exprimée...)

Envie de passer à la prochaine étape? La version complète — le Cartable Mieuxora Care — ajoute le suivi des rendez-vous, la communication familiale, les horaires de soins et plus — voir mieuxora.com.