



Guide pour ma santé et mon bien-être tout au long de ma vie



Ont participé à l'élaboration de ce guide :

- Didier VANDEWALLE, Directeur Promotion de la personne
- Dr Charlotte COUROUBLE, médecin à l'IMPro du Roitelet
- Philippe PRUD'HOMME, Chef de service Centre d'Habitat Famchon
- Hervé BUCHET, Chef de service, ESAT du Vélodrome
- Séverine HOLVOET, Infirmière au FAM Les Piérides
- Virginie MOREL, Chargée de mission Evaluation Qualité

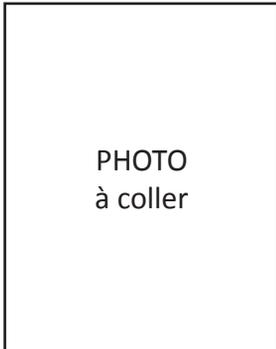
Ont participé à la relecture en FALC :

- Dorothée DEVOS, Habitante du Foyer de vie Altitude
- Yvelyne BIGOT, Travailleuse à l'ESAT de Rocheville
- Jean-Pierre LANNOO, Administrateur
- Anne-Sophie Cracco, Accueil famille au siège

Guide de la santé et du bien-être

L'association des Papillons Blancs de Roubaix-Tourcoing

Janvier 2016



Nom : _____

Prénom : _____

Le Mot de la Présidente



Pour être bien, il faut se connaître et prendre soin de soi.

L'association veut que toutes les personnes accompagnées connaissent leurs droits et soient en bonne santé.

Il faut aussi savoir ce qu'on doit faire tous les jours pour se sentir bien.

Des personnes en situation de handicap et des professionnels ont écrit ce guide pour vous aider à être en forme.

Merci aux personnes qui ont écrit ce guide.



Sommaire

Mot de la Présidente	3
Chapitre 1 : Mon bien-être	5
L'hygiène personnelle	7
Le sommeil	9
L'alimentation	10
L'activité physique	12
L'hygiène de vie	12
Le multimédia	13
La propreté de la maison	14
Les accidents à la maison	16
Chapitre 2 : Ma santé	17
Entre 0 et 16 ans	19
A partir de 16 ans	20
Seniors	22
Les vaccins	23
Chez le dentiste	24
Ma santé sexuelle	25
La visite chez le docteur	26
L'ordonnance	27
Les médicaments	28
Chapitre 3 : Mes droits	29
Mon docteur	31
Mes droits pour ma santé	32
Quand je suis malade	33
Qui peut m'aider pour ma santé	34

Chapitre 1 : Mon bien-être

**Une bonne hygiène de vie est importante pour ma santé,
tout au long de ma vie.**

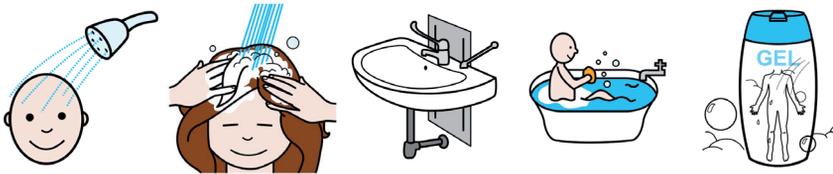
L'hygiène personnelle

Tous les jours, je me lave.

Je prends du savon.

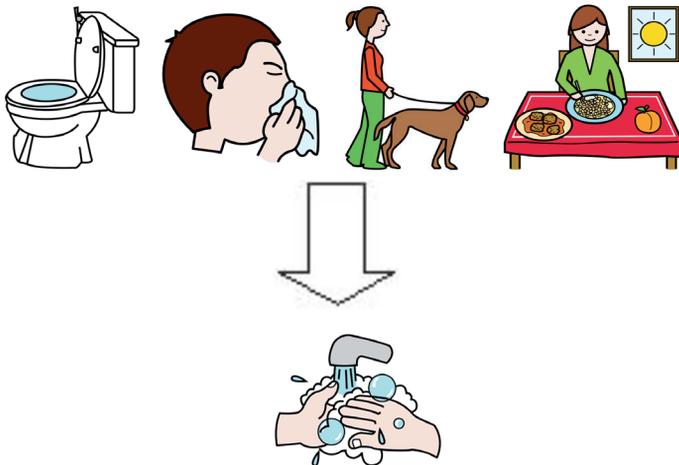
Je me rince.

Je m'essuie.

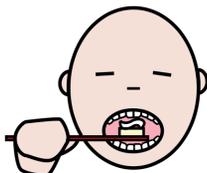


Je me lave les mains :

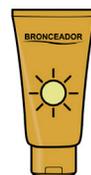
- après être allé aux toilettes,
- après m'être mouché,
- avant et après le repas,
- après avoir touché des animaux.



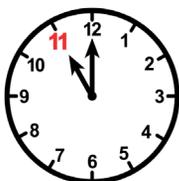
Je me brosse les dents le matin et le soir.
Je change de brosse à dents tous les 3 mois.



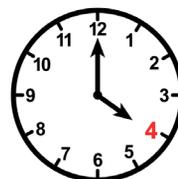
Je me protège du soleil avec une crème solaire (indice 50).
Je mets une casquette.



J'évite le soleil entre 11h et 16h.



Matin
11:00



Après-midi
04:00

Le sommeil

Le manque de sommeil est mauvais pour ma santé.
Si je peux, je me couche et je me lève aux mêmes heures.
Si je dors assez, je suis en forme.



Si je peux dormir pendant 8h, c'est bien.
C'est mieux si je me couche avant 11h du soir.



Soir
11:00

J'évite de boire du café, du thé, du coca après 5h du soir.



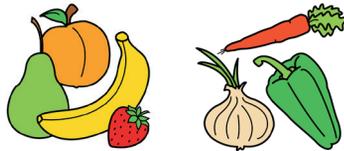
Soir
05:00



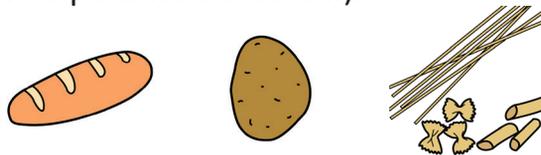
L'alimentation

Tous les jours, je dois manger.

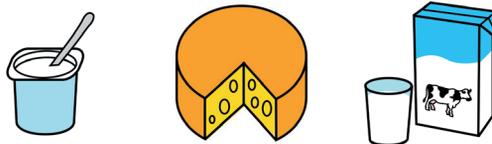
J'essaie de manger 5 fruits et légumes par jour.



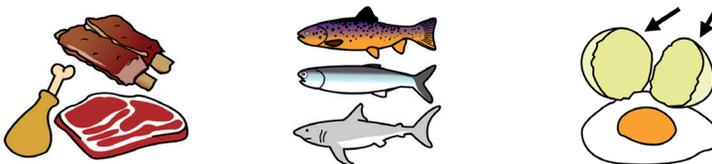
J'essaie de manger des féculents à chaque repas : riz ou pâtes ou pain ou pomme de terre...).



J'essaie de manger 3 produits laitiers par jour : yaourt, fromage ou lait...



J'essaie de manger 1 ou 2 parts de viande, poisson ou oeufs par jour.



Je mange ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé.
Je ne mange pas trop de plats préparés.



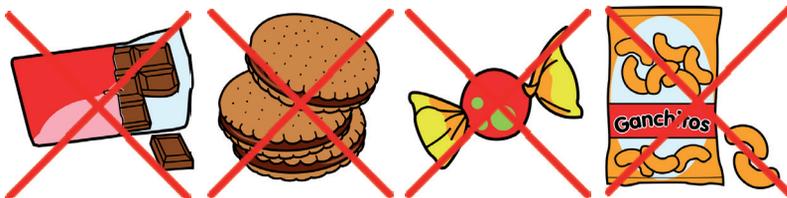
Je bois une bouteille d'eau par jour.



Je me pèse une fois par mois pour surveiller mon poids.

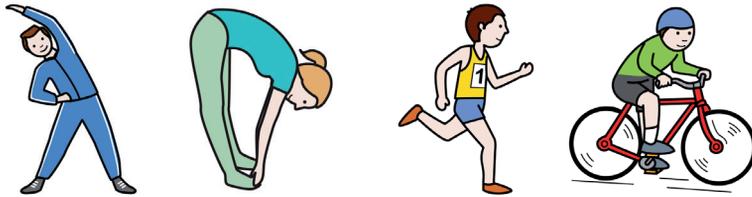


J'évite de manger entre les repas.



L'activité physique

Je marche ou je fais du sport au moins 30 minutes par jour.



L'hygiène de vie

Je sais que fumer ou boire de l'alcool est mauvais pour ma santé.



Je suis dépendant si je ne sais pas m'en passer !

Je peux être aidé.

Je peux m'adresser à mon docteur.

Le multimédia

Je ne reste pas trop longtemps devant la télévision.
Je ne reste pas trop longtemps devant l'ordinateur.
Je ne reste pas trop longtemps devant la console de jeu.
J'arrête une heure avant de me coucher.

Je ne donne pas mon nom, mon adresse, mon numéro de téléphone sur Internet.

Si j'ai moins de 18 ans, je n'utilise pas Internet seul.



Je n'utilise pas trop longtemps mon téléphone portable.
J'éteinds mon téléphone portable la nuit.



La propreté de la maison

J'aère mon logement 10 minutes par jour.

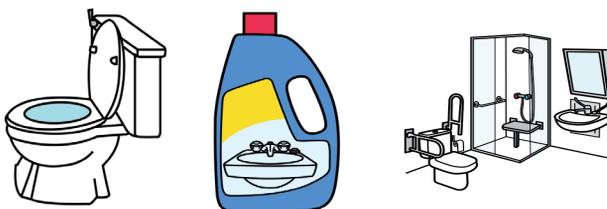


Je ne fume pas à l'intérieur.



Je nettoie et désinfecte la salle de bain.

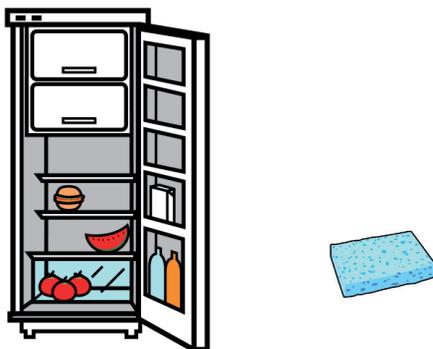
Je nettoie et désinfecte les toilettes.



Je dépoussière et je lave le sol 1 fois par semaine ou plus.



Je nettoie le réfrigérateur une fois par mois.



Je vérifie que les aliments sont encore bons.



Je change mes draps tous les 15 jours.



Les accidents à la maison

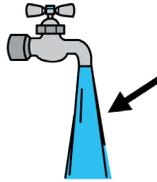
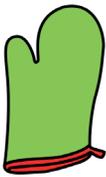
Je fais attention aux chutes :

- Je ne laisse rien traîner par terre.
- Je fais attention aux sols mouillés.
- J'utilise un escabeau plutôt qu'une chaise.



Pour ne pas me brûler :

- Je mets des gants de cuisine pour les plats chauds.
- Je fais attention aux manches de casseroles qui dépassent de la cuisinière.
- Je vérifie la température de l'eau pour la douche ou le bain.
- Je ne touche pas aux installations électriques.



Je ne fume pas dans le lit.



Chapitre 2 : Ma santé

«Je veux rester en bonne santé !»

Entre 0 et 16 ans

Je dois garder mon carnet de santé.

Je prends mon carnet de santé quand je vais chez le docteur.

Le carnet de santé est rempli par le docteur.



Dès la naissance de mon enfant, je vais voir le docteur avec mon bébé.



Je demande à mon docteur quand je dois venir la prochaine fois.



A 16 ans, je déclare mon médecin traitant à la Sécurité Sociale.



A partir de 16 ans

Je choisis mon référent santé
(parent, éducateur, tuteur, infirmière,
docteur...).

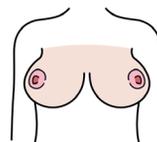


Je suis une FEMME :

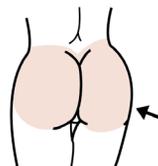
- A 25 ans, je demande à mon docteur
pour le dépistage du cancer du col de l'utérus.



- A 50 ans, je demande à mon docteur
pour le dépistage du cancer du sein.
Je reçois des documents de la Sécurité Sociale.

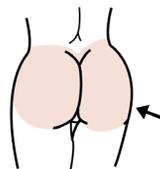


- A 50 ans, je demande à mon docteur
pour le dépistage du cancer colorectal.
Je reçois des documents de la Sécurité Sociale.

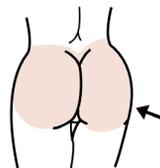


Je suis un HOMME :

- A 50 ans, je demande à mon docteur pour le dépistage du cancer colorectal.
Je reçois des documents de la Sécurité Sociale.



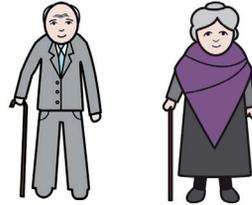
- A 55 ans, je demande à mon docteur pour le dépistage du cancer de la prostate.



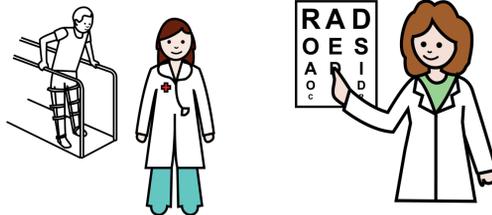
Je peux aussi me renseigner sur le site :
Association pour le Dépistage des Cancers
dans le département du Nord :
<http://www.adcn.fr> .

Seniors

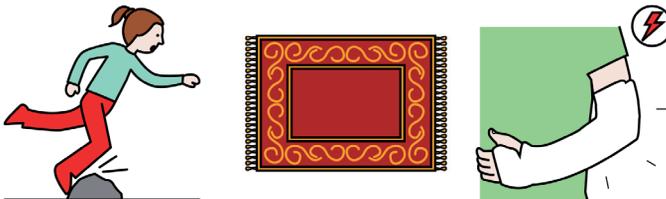
Après 65 ans, je fais un bilan de santé pour rester en bonne forme.



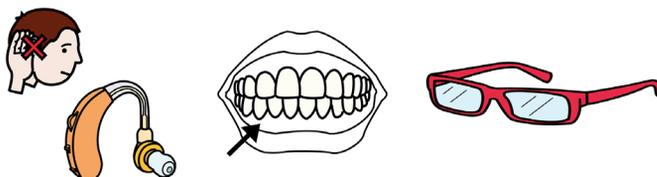
Je vois mon docteur ou un spécialiste pour ma mémoire, la prévention des chutes et des fractures.



J'aménage mon domicile pour éviter les chutes.
Je fais attention aux tapis, aux passages, aux rangements.



Je vois régulièrement mon docteur ou un spécialiste pour vérifier si j'entends bien, si mes dents ne sont pas abîmées, si je vois bien.



Les vaccins

Je vérifie avec un docteur ou une infirmière que mes vaccins sont à jour.

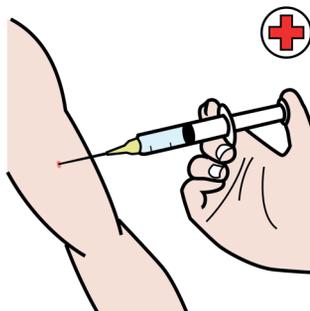
Je lui demande de m'inscrire dans le carnet de santé les dates des prochains rappels.

Je dois garder mon carnet de vaccination.

Je prends mon carnet de vaccination quand je vais chez le docteur.

Le carnet de vaccination est rempli par le docteur.

Il y a des métiers pour lesquels il est obligatoire de faire des vaccins (à demander au docteur du travail).



Chez le dentiste

Je vais chez le dentiste une fois par an.



Handident peut m'aider à trouver un dentiste.



Je contacte Handident : au 03.28.80.07.86.

Je leur écris au

Centre Marc Sautelet,
10 rue du petit Boulevard,
BP 20127,
59653 Villeneuve d'Ascq Cedex



Je vais sur le site Internet <http://www.handident.com>.

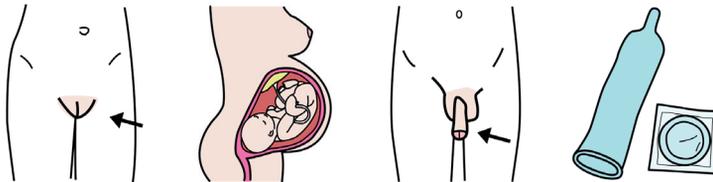
Ma santé sexuelle

Je vis seul, avec ou sans activité sexuelle.
Je dois voir mon docteur, mon gynécologue...

Je vis en couple, avec ou sans activité sexuelle.
Je dois voir mon docteur, mon gynécologue...

Avec le docteur je peux parler :

- des pratiques sexuelles,
- des maladies,
- de la grossesse,
- des moyens de prévention.



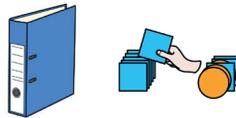
La visite chez le docteur

Je vois mon docteur une fois par an même si je suis en bonne santé.

Je range dans un dossier tous mes résultats médicaux (prise de sang, courriers médicaux, radiographie...).



Quand je vais chez le docteur, je prends mon dossier.



Je peux préparer la visite chez le docteur avec mon référent.

J'écris sur un papier ce que je dois dire à mon docteur :

- l'alimentation,
- le sommeil,
- les dents,
- les yeux
- les oreilles,
- la mémoire,
- les grains de beauté,
- les douleurs,
- je fume,
- je bois de l'alcool,
- les allergies,
- les médicaments que je prends...

Je prends ce papier et ma carte vitale.



L'ordonnance

Le docteur écrit sur une ordonnance ce que je dois prendre.

Quand je vais à la pharmacie, je prends :

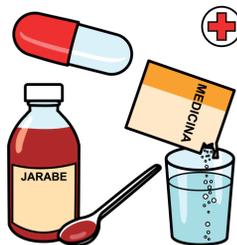
- l'ordonnance,
- la carte vitale,
- la carte de mutuelle.



		Prescriptions	Exemptés	Exemptés temporaires	Exemptés CSE	Exemptés CSE	Exemptés CSE
PAYS MEDICAL	Consultation / visites	—	*	*	*	*	*
	Horaires d'urgence	*	*	*	*	*	*
HOSPICES et soins de jour	—	—	*	*	*	*	*
	Chambre particulière	*	*	*	*	*	*
	Frais de transport	*	*	*	*	*	*
HOSPITALISATEUR	Chambre particulière	*	*	*	*	*	*
	Frais de transport	*	*	*	*	*	*
DENTARME	Prothèse	—	*	*	*	*	*
	Orthodontie (100% SS)	—	*	*	*	*	*
	Implant	—	*	*	*	*	*
OPTIQUE	Lentilles	—	*	*	*	*	*
	Lentilles contact	—	*	*	*	*	*
	Change lentil	—	*	*	*	*	*

Je demande au pharmacien
d'écrire sur la boîte de médicaments :

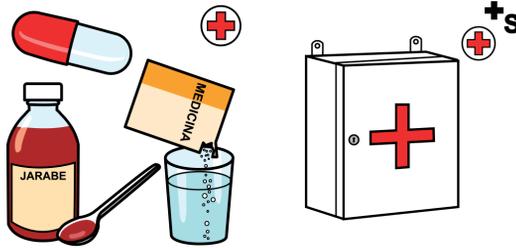
- à quoi sert le médicament,
- quand je dois prendre le médicament,
- quelle quantité je dois prendre,
- quand je dois arrêter.



Je continue à prendre mes médicaments,
même si je me sens mieux.

Les médicaments

Je range mes médicaments
pour ne pas qu'un enfant les attrape.



Quand les médicaments ne sont plus bons,
je les amène à la pharmacie.



Avant de prendre un médicament, je demande conseil :

- au pharmacien,
- à mon référent santé,
- à un professionnel de santé.



Chapitre 3 : Mes droits

Mon docteur

Je choisis mon docteur.

Je vois d'abord mon docteur quand je suis malade.

Mon docteur peut me dire
d'aller voir un spécialiste.



Le docteur m'explique mon état de santé.

Je prends seul mes décisions.

Je peux me faire aider par une personne de mon choix.

J'ai le droit de refuser des soins.

**Si je suis en danger, mon docteur peut prendre
les mesures nécessaires pour ma sécurité.**

Mes droits pour ma santé

Je dois être inscrit à la Sécurité Sociale.



Certains examens sont gratuits.
Je demande à mon docteur
quand je peux faire un bilan gratuitement.



Il y a des contrôles gratuits :

- contrôle du cancer du sein,
- contrôle du cancer du côlon,
- contrôle du cancer de la peau,
- contrôle du diabète.



Les soins dentaires :

Je demande à mon dentiste quand je peux faire
des examens et des soins gratuits.



Quand je suis malade

Je reste chez moi si j'attrape certaines maladies.
Je préviens mon lieu de travail de mon absence.



Si le docteur me met en arrêt maladie.
Je dois remplir l'arrêt de travail.
C'est le docteur qui donne l'arrêt de travail.
L'arrêt de travail a 3 feuilles.

J'écris mon numéro de sécurité sociale.
J'écris mon nom.
J'écris mon prénom.
J'écris mon adresse.
J'écris l'adresse de mon lieu de travail.

J'envoie tout de suite **les feuilles 1 et 2** à la sécurité sociale.



J'envoie tout de suite **la feuille 3** à mon travail.

Qui peut m'aider pour ma santé

Selon le lieu où j'habite, je peux m'adresser à :

- Mon docteur : _____

- Pour les futures mamans et les enfants de 0 à 6 ans.
PMI, c'est : la Protection Maternelle et Infantile _____

- CPEF : Centre de planification et d'éducation familiale.
C'est le planning familial : _____

Guide de la santé et du bien-être

Les Papillons Blancs de Roubaix-Tourcoing



Les Papillons Blancs de Roubaix-Tourcoing
339, rue du Chêne Houpline - 59200 Tourcoing
Tél : 03 20 69 11 20 - Fax : 03 20 26 74 22
www.papillonsblancs-rxtg.org