

SANTÉ - FICHE À MONTRER AUX SOIGNANTS

Urgences et hospitalisation

Une fiche personnelle à préparer à l'avance et à montrer si communiquer, attendre ou expliquer ses besoins devient difficile.

À montrer en premier



Cette page rassemble les informations que je choisis de communiquer. Elle peut être utilisée même si je parle peu, si je suis en surcharge ou si j'ai besoin de plus de temps pour répondre.

IDENTITÉ ET CONTACT

Nom / prénom _____ Date de naissance _____
Personne à prévenir _____ Téléphone _____
Motif de ma venue aujourd'hui _____

INFORMATIONS QUE JE CHOISIS DE SIGNALER

☐ TSA

☐ TDAH

☐ En cours d'évaluation

☐ Autre information utile



Pour communiquer avec moi

- ☐ Une question à la fois
- ☐ Laisser du temps pour répondre
- ☐ Parler de façon directe
- ☐ Écrire les informations importantes



Pour réduire la surcharge

- ☐ Limiter bruit / lumière si possible
- ☐ Prévenir avant de me toucher
- ☐ Limiter les personnes autour
- ☐ Autoriser une pause si possible

TRAITEMENTS, ALLERGIES ET BESOIN PRIORITAIRE

Traitements importants _____
Allergies / réactions connues _____
Le besoin le plus important maintenant _____

Cette fiche ne doit jamais retarder un soin urgent. Les informations médicales sont à vérifier avec les documents, prescriptions et professionnels disponibles.

SANTÉ - COMMUNICATION ET COMPRÉHENSION

M'aider à comprendre et à répondre

Sous stress, la parole, le traitement des informations ou la capacité à choisir peuvent devenir plus difficiles. Cette page permet de préciser ce qui aide réellement.

MA FAÇON DE COMMUNIQUER QUAND TOUT VA BIEN

☐ Je parle facilement

☐ J'ai besoin de temps

☐ Je préfère l'écrit

☐ J'utilise parfois un proche

☐ Je peux prendre les mots littéralement

☐ Le contact visuel peut me coûter

QUAND LA CHARGE MONTE, JE PEUX

☐ Parler moins

☐ Ne plus trouver mes mots

☐ Répondre très lentement

☐ Me figer / bloquer

☐ Pleurer ou m'agiter

☐ Avoir besoin de m'isoler

CE QUI M'AIDE DANS L'ÉCHANGE

- ☐ Me dire ce qui va se passer
- ☐ Faire une étape à la fois
- ☐ Me laisser finir avant de relancer
- ☐ Vérifier que j'ai compris
- ☐ Me donner les consignes par écrit

- ☐ Éviter plusieurs questions à la fois
- ☐ Éviter de me presser pour répondre
- ☐ Ne pas exiger le contact visuel
- ☐ Prévenir avant un geste / examen
- ☐ Permettre un accompagnant si possible

SI JE RÉPONDS MOINS OU DIFFÉREMENT



Une surcharge peut modifier ma communication. Un changement inhabituel de comportement, de vigilance ou de réponse doit néanmoins être évalué médicalement et ne doit pas être attribué automatiquement à mon fonctionnement habituel.

La phrase ou le geste qui m'aide à reprendre contact _____

SANTÉ - SENSORIALITÉ ET EXAMENS

Adapter l'environnement et les gestes

Le bruit, la lumière, le toucher, l'attente ou les odeurs peuvent augmenter rapidement la charge. Je coche uniquement ce qui me concerne.

MES SENSIBILITÉS PRINCIPALES

☐ Bruit / alarmes

☐ Toucher

☐ Foule / proximité

☐ Textures / vêtements

☐ Lumière forte

☐ Odeurs

☐ Température

☐ Attente imprévisible

PENDANT UN EXAMEN OU UN SOIN

☐ M'expliquer avant de toucher

☐ Me montrer le matériel

☐ Me laisser garder casque / bouchons si compatible

☐ Me dire combien de temps cela va durer

☐ Annoncer les étapes

☐ Limiter les gestes inutiles

☐ Me laisser quelques secondes entre deux consignes

☐ Permettre une pause si le soin peut être interrompu

MES SIGNES PRÉCOCES DE SURCHARGE

Dans mon corps _____

Dans ma communication _____

Dans mon comportement _____

Ce qui aide le plus _____

Ce qui aggrave _____

Objet / appui utile _____

SI L'ATTENTE DEVIENT DIFFICILE

☐ Savoir l'étape suivante

☐ Être prévenu en cas de changement

☐ Pouvoir attendre à l'écart si possible

☐ Pouvoir marcher / bouger si compatible

SANTÉ - INFORMATIONS MÉDICALES

Traitements, douleur et points de vigilance

Cette page sert de pense-bête. Les traitements, doses et allergies doivent être vérifiés à partir des prescriptions et documents disponibles.

MES TRAITEMENTS ACTUELS

1	Nom _____	Dose _____	Horaire _____
	Dernière prise _____		
2	Nom _____	Dose _____	Horaire _____
	Dernière prise _____		
3	Nom _____	Dose _____	Horaire _____
	Dernière prise _____		

Allergies médicamenteuses / réactions importantes _____

Autres allergies / intolérances utiles à signaler _____

DOULEUR ET SENSATIONS

☐ L'échelle 0 à 10 m'aide ☐ Je préfère des mots concrets ☐ J'ai du mal à localiser la douleur ☐ Je peux minimiser / tarder à signaler ☐ Mon comportement peut changer	Ma douleur peut se voir par _____ Ce qui me permet de mieux la décrire _____ Ce qui la rend difficile à évaluer _____
--	---

AUTRES INFORMATIONS UTILES AUX SOINS

Antécédents / conditions importantes	_____
Matériel, alimentation, mobilité ou autre besoin	_____
Professionnel / service à contacter si nécessaire	_____

Je ne modifie pas un traitement à partir de cette fiche. En cas de doute sur une dose, une prise ou une interaction, l'équipe vérifie les prescriptions et le dossier médical.

SANTÉ - SÉJOUR ET CONTINUITÉ DES SOINS

Si je dois rester à l'hôpital

Quelques repères personnels peuvent faciliter un séjour, surtout si la fatigue et la surcharge augmentent avec les heures.



Mes repères indispensables

Objet / protection sensorielle...

Routine ou repère important...

Information à répéter à chaque équipe...



Mon accompagnement

Personne à prévenir...

Ce qu'elle peut expliquer...

Quand sa présence m'aide...

PENDANT LE SÉJOUR, SI POSSIBLE

☐ Prévenir avant une nouvelle étape

☐ Limiter les changements non annoncés

☐ Écrire les consignes importantes

☐ Regrouper les informations essentielles

☐ Respecter mes besoins alimentaires si possible

☐ Prévoir un temps de récupération après les soins

AVANT LA SORTIE

☐ Je sais ce qui a été fait

☐ Je sais quels traitements poursuivre

☐ J'ai les consignes écrites si possible

☐ Je sais quand et qui recontacter

☐ J'ai vérifié mes affaires et ordonnances

☐ Une reformulation est possible si besoin

Mon message essentiel aux soignants



POUR ALLER PLUS LOIN



Santé et
accompagnement
AuDHD Info

Repères officiels consultés - Ministère de la Santé : accompagnement aux urgences, référent handicap à l'hôpital et adaptation des soins aux particularités de communication et de sensorialité.