



**Finautonome**

# CARNET DE BORD

Courriel : [aide@finautonome.org](mailto:aide@finautonome.org)

Ligne d'aide: 1 833-866-7334

Le Carnet de bord est un outil pour vous préparer à votre rencontre avec votre professionnel de santé afin qu'il complète la partie B du T2201. Vous ne remettrez pas ce document à votre professionnel de santé. Il vous servira à illustrer les situations de votre vie qui justifient votre démarche. Si votre professionnel vous questionne ou semble mettre en doute le bien fondé de votre démarche, cet outil devrait vous permettre de le convaincre du contraire.

Nous vous partageons quelques exemples de description des effets de votre état de santé sur vos activités de la vie quotidienne. Vous devez décrire des situations concrètes de ce que vous vivez. Vous avez probablement d'autres exemples qui ne se trouvent pas dans notre liste.

N'hésitez pas à décrire ce que vous vivez au quotidien comme obstacles, dans la vie de tous les jours et de documenter les exemples **avec des dates précises.**

Rappelez-vous aussi que les effets doivent être présents dans 90% du temps, donc dans la plupart de vos activités quotidiennes. **Aussi, les effets dans plusieurs activités sont cumulatifs.** Il est donc très important d'inscrire toutes les situations qui vous concernent.

Pour toutes les activités

**Voici des mots clés pour décrire la fréquence:**

Souvent       Toujours       En tout temps       Systématiquement

**Voici des mots clés pour décrire la gravité:**

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)

- Sévère
- Modéré
- Requiert de l'aide pour accomplir la tâche

### **Voici des exemples pour décrire des de symptômes:**

- Essoufflement
- Nausées
- Douleurs musculaires

## **Marcher**

□ Présente toujours les symptômes suivants: fatigue sévère, douleur sévère dans la position debout, douleurs musculaires modérées à sévères et faiblesses musculaires modérées à sévères.

□ A souvent un rythme cardiaque inconstant, **modérée à sévère**.

□ Marche le long d'un pâté de maisons prend au moins **trois fois plus de temps** qu'une personne d'âge similaire sans déficience.

□ Doit s'arrêter de marcher et se reposer **fréquemment**. Elle ne peut marcher plus de \_\_\_ mètres sans se reposer.

□ Est limité dans la montée et la descente des escaliers (nombre de marches ou nombres d'étages) et à de la difficulté à monter des pentes.

□ Ressent toujours de la fatigue, des douleurs au niveau de la poitrine et musculaires et de l'essoufflement à la marche.

□ Utilise toujours un fauteuil roulant pour se déplacer sur une distance de plus de \_\_\_ mètres.

□ A une tolérance limitée à \_\_\_\_\_ minutes en posture debout en raison de douleurs sévères.

□ Subit une fatigue invalidante qui nécessite de longues périodes de récupération, lorsqu'elle dépasse ses limites de capacité à la marche (inscrire la durée).

□ Doit diminuer le nombre de déplacements intérieurs au minimum pour les mêmes raisons et doit s'assurer de se reposer entre chaque déplacement.

□ Ne peut se déplacer à l'extérieur plus de \_\_\_ fois par semaine, malgré l'utilisation de son fauteuil roulant, sans expérimenter les symptômes suivants. (Inscrire vos effets)

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)

Décrivez les effets de votre problème de santé sur votre vie quotidienne qui touche **la marche**. Si la marche ne présente jamais un obstacle pour vous, passez à l'activité suivante.

DATE ex. 6 avril 2023	Ex. J'ai fait le ménage de ma cuisine. Mes déplacements dans la pièce étaient lents et douloureux. J'ai eu très mal aux jambes et j'ai dû dormir tout l'après-midi pour récupérer.

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)

## Se nourrir

- Est limitée à \_\_\_\_\_ minutes en raison de l'intolérance sévère à la posture debout.
- Est toujours essoufflée ou fatiguée lorsqu'elle dépasse ses limites
- Ne peut lever les bras plus haut que la tête ou faire le moindre effort physique (couper les aliments, soulever des casseroles, ouvrir des contenants, se pencher pour atteindre les objets, etc) car ça accentue l'essoufflement, la douleur et/ ou la fatigue..
- Ne peut préparer des repas qui nécessitent de multiples opérations et exigent de demeurer plus de \_\_\_\_\_ minutes debout.
- Incapable d'effectuer des tâches telles que remuer, hacher, éplucher, ouvrir des bocaux à cause de douleurs, tremblements et/ ou fatigue intenses (nommer quelle.s partie.s du corps).
- Doit absolument diviser la préparation de repas en plusieurs étapes espacées par des périodes de repos.
- Ne peut préparer ses repas deux jours consécutifs et a recours à des repas prêts à manger.
- Nécessite trois fois plus de temps qu'une personne d'âge similaire sans déficience pour préparer des repas à réaliser en plusieurs étapes.
- Doit utiliser un banc ou une chaise roulante pour cuisiner.
- Ne prépare pas les repas car elle manque de motivation, est très fatiguée, a de grandes douleurs, peut manquer d'appétit.
- Ma famille prépare des repas pour moi et essaie de me faire manger. Ils peuvent m'apporter mes repas au lit.

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)

Décrivez les effets de votre problème de santé sur votre vie quotidienne qui touche **se nourrir**. Si vous nourrir ne présente jamais un obstacle pour vous, passez à l'activité suivante.

DATE ex. 6 avril 2023	Ex. J'ai fait le ménage de ma cuisine. Mes déplacements dans la pièce étaient lents et douloureux. J'ai eu très mal aux jambes et j'ai dû dormir tout l'après-midi pour récupérer.

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)

## S'habiller

- A souvent besoin d'aide pour s'habiller/ se déshabiller en raison d'essoufflement, de douleurs, de la fatigue.
- Les gestes à poser pour se vêtir provoquent toujours des douleurs dans les bras.
- Ressent de la rigidité musculaire, ce qui limite ses mouvements (la tête, les jambes, les pieds, les bras, les mains).
- Doit procéder par étapes pour pouvoir s'habiller et doit se reposer entre chaque étape. Sinon, les symptômes suivants apparaissent ou s'aggravent : (inscrire vos symptômes et la fréquence).
- Prend trois fois plus de temps que la moyenne des adultes de son âge pour s'habiller, ce, en tout temps.
- Ne porte que des vêtements faciles à enfiler et à enlever pour diminuer les douleurs et minimiser l'effort.
- A besoin d'avoir accès à des vêtements propres et prêts à sa portée.
- Porte souvent ses vêtements plusieurs jours de suite à cause de l'effort pour s'habiller ou changer de vêtements.

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)

## S'habiller

Décrivez les effets de votre problème de santé sur votre vie quotidienne qui touche **s'habiller**. Si s'habiller ne présente jamais un obstacle pour vous, passez à l'activité suivante.

DATE ex. 6 avril 2023	Ex. J'ai renversé mon jus d'orange sur moi et je n'arrivais pas à me changer. J'ai dû attendre que quelqu'un vienne m'aider plusieurs heures plus tard.

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)

## Voir

- A des difficultés ou est dans l'incapacité à lire et compléter des documents.
- A besoin d'aides techniques (loupe, synthèse vocale, grand écran, etc ) pour être capable de lire
- A des difficultés ou est dans l'incapacité de monter/ descendre des escaliers à l'intérieur de son domicile.
- A des difficultés ou est dans l'incapacité de se déplacer à l'extérieur et de suivre un trajet pour se rendre à un endroit donné.
- Est incapable de conduire un véhicule, ce qui rend difficile les déplacements pour faire des commissions, aller à des rendez-vous, aller à des activités de loisirs, etc.
- A des difficultés ou est incapable de visionner des émissions télé, ordinateurs, internet
- Ressent souvent une grande fatigue visuelle, à la suite d'activités exigeantes pour les yeux (focus, lumières fortes, longues lectures, etc)
- Ressent souvent des étourdissements et des vertiges à cause de la fatigue visuelle importante.
- Doit diminuer toutes activités visuelles, rester au repos complet, parfois rester dans la noirceur à cause de fatigue visuelle importante.

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)



Décrivez les effets de votre problème de santé sur votre vie quotidienne qui touche **Voir**. Si voir ne présente jamais un obstacle pour vous, passez à l'activité suivante.

DATE ex. 6 avril 2023	Ex. Je dois utiliser une loupe afin de lire mes documents et je dois prendre plusieurs pauses . Je prends donc trois fois plus de temps pour terminer et comprendre le document en soit.

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)

## Entendre

- A de la difficulté à communiquer de façon efficace et/ ou agréable avec l'entourage
- A de la difficulté à fréquenter des lieux publics car ça cause une fatigue sensorielle importante, des maux de tête, étourdissements, etc.
- A de la difficulté à suivre les conversations, lors d'une rencontre de groupe ou une activité sociale, car les bruits ambiants et les voix créent de l'interférence.
- Entend difficilement les paroles et/ ou la musique lors des spectacles (musique, théâtre, etc.) et elle perd intérêt dans la présentation.
- Doit faire répéter fréquemment ce que les gens disent, lors d'une conversation (en personne). Malgré tout, il arrive souvent qu'elle ne comprenne pas ce qui a été dit.
- Comprend difficilement une conversation téléphonique.
- Ne peut comprendre ce que dit une personne si elle ne peut voir le visage et lire sur les lèvres.
- Entend difficilement la sonnerie du téléphone, de la porte et des détecteurs de fumée, ce qui est un risque accru pour la sécurité..

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)

Décrivez les effets de votre problème de santé sur votre vie quotidienne qui touche **Entendre**. Si entendre ne présente jamais un obstacle pour vous, passez à l'activité suivante.

DATE ex. 6 avril 2023	Ex.

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)

## Fonctions mentales

Pour cette section des fonctions mentales, nous avons inclus plusieurs exemples afin de vous décrire un large éventail de situations. Les limitations qui concernent les fonctions mentales ont été ajoutées au T2201 en 2021. Ne vous limitez pas aux exemples suivants.

### **Les fonctions mentales concernent:**

**L'apprentissage fonctionnel à l'autonomie, l'attention, la concentration, l'atteinte d'objectif, le jugement, la mémoire, la perception de la réalité, la résolution de problème et la régulation du comportement et des émotions.**

### **Apprentissage fonctionnel à l'autonomie**

- A de la difficulté à s'adapter aux changements (horaire, température extérieure, lieu de travail ou de domicile) Ex.: Si la météo change et cela implique un changement à la préparation pour une sortie, la personne préfère abandonner et rester dans son domicile et/ou rentre dans une confusion et ne sait plus quoi faire.
- A de la difficulté à exprimer ses besoins fondamentaux (avoir faim, soif, besoin d'aller à la salle de bain, besoin de dormir, etc.) Ex. Ne se sent pas bien car elle n'a pas mangé depuis plusieurs heures et n'est pas capable de l'exprimer et/ou de comprendre pourquoi elle ne se sent pas bien.
- A de la difficulté à sortir dans la communauté (sortir avec la famille & des amis, faire des commissions, aller à des rendez-vous) Ex. Ne sait pas comment se rendre, elle dépend de quelqu'un pour se déplacer, se préparer et prévoir la sortie en question.
- Effectue des transactions simples et courantes (banque, régler ses comptes, achats au magasin, en ligne etc) Ex. Ne pourrait pas ouvrir un ordinateur et se connecter à ses courriels par elle-même.
- Effectue des activités d'hygiène de base ou de soins personnels (se laver, laver ses cheveux, aller aux toilettes, laver ses vêtements, évacuer etc) Ex. Quelqu'un doit lui donner son bain, car ne pourrait savoir quelles sont les étapes d'un bain complet.

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)

## **L'attention**

- N'est pas consciente du danger et des risques pour sa sécurité (Traverser la rue sans regarder, parler à des personnes étrangères, être dans des lieux peu fréquentables, choisir des vêtements non appropriés à l'événement ou à la température extérieur, etc) Ex. Traverse la rue sans avoir conscience qui pourrait y avoir un véhicule qui traverse en même temps.
- Démontre peu de contrôle des impulsions (entrer en crise si on est dans l'incompréhension, crier au lieu de verbaliser, pleurer en situation de stress, etc) Ex. Quelqu'un pose une question dont la personne ayant des limitations mentales ne semble pas être capable de répondre adéquatement, au lieu de répondre qu'elle n'a pas la réponse elle rentre en colère et monte le ton de voix avec la personne engagée.
- Très facilement distrait. (Oublie ses choses, ses rendez-vous, ses obligations, etc) Ex. Est en route pour un rendez-vous médical et oublie son portefeuille à son domicile.
- Retient peu ou pas d'information verbale ou écrite (toujours), ne suit pas une conversation. Ex. Lit un document d'une page et doit relire plusieurs fois car ne se souvient pas de ce qu'elle vient de lire.
- A besoin d'avoir ses médicaments mis en pilulier car elle ne peut suivre la posologie. Ex. Prends plusieurs fois les mêmes médicaments parce qu'elle ne se souvient pas si elle les a déjà pris.
- Est très sensible aux stimuli (bruits, lumière) et porte souvent des bouchons et/ou lunettes de soleil / masque pour les yeux. Ex. Est facilement dépassée et se sent confuse aussitôt qu'il y a trop de bruits et/ou lumière autour d'elle.

## **La concentration**

- A de la difficulté à se concentrer sur une tâche simple pendant plus de \_\_\_\_ minutes. Ex. N'est pas capable de plier son linge car elle est accrochée par une autre pensée (tâche) qui prend soudainement toute la place de la première action.
- A de la difficulté à comprendre et se rappeler des informations à court terme. Ex. Quelqu'un lui demande de venir la rejoindre à un lieu spécifique et elle ne se souvient plus du lieu car elle n'a jamais assimilé ou était situé ce lieu.

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)

- A habituellement, une difficulté significative à faire plus d'une tâche à la fois. Ex. Fait à manger et sans terminer cette tâche, commence à faire le ménage mais oublie la nourriture sur le feu.
- A souvent de la difficulté à suivre des instructions à plusieurs étapes. Ex. N'est pas capable de suivre une recette de quelques étapes car devient confus et se perd dans les étapes.
- A besoin de périodes de repos sans tâches nécessitant l'utilisation des fonctions mentales entre chaque activité. Se sentir facilement distraite et/ou déconcentrée si elle ne prend pas de pauses.

### **L'atteinte des objectifs**

- A de la difficulté à faire des plans simples et les réaliser ( faire un horaire/ un budget, planifier une sortie/ des tâches, etc). Planifier le temps nécessaire.
- A de la difficulté à entreprendre des tâches quotidiennes ( faire la vaisselle, plier du linge etc)
- Limite souvent le nombre, la durée et la complexité des activités quotidiennes à réaliser afin d'éviter la fatigue écrasante et les problèmes de concentration . (réduire le nombre de personnes dans un événement, choisir une activité plus proche de son domicile, limiter la durée de la sortie, etc)

### **Le jugement**

- Ne choisit pas les vêtements adaptés à la météo et aux circonstances.
- Ne prend les décisions concernant ses traitements et son bien-être (prendre ses médicaments aux bon moments, s'hydrater, aller consulter les services de santé lorsque nécessaire, etc)
- Ne reconnaît pas les risques d'être exploité par d'autres personnes ( croire tous les personnes sur les réseaux sociaux, croire les appels/courriels frauduleux, suivre quelqu'un d'inconnu à sa demande dans la rue)
- Ne comprend pas les conséquences de ses actions ou de ses décisions
- Prend difficilement ses décisions lorsqu'elle est très fatiguée à cause du manque de concentration ou de compréhension de la situation.

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)

- Est confuse et ne comprend pas des informations qui sont supposées être simples.

### **La mémoire**

- A de la difficulté à se souvenir de ses renseignements personnels de base (date de naissance, son adresse, etc)
- A de la difficulté à se souvenir de choses importantes et d'intérêt (anniversaire d'un proche, date d'une pièce de théâtre etc.)
- A de la difficulté à se souvenir d'instructions simples (se laver les mains, déverrouiller une porte/casier etc)
- A de la difficulté à retenir des informations écrites et verbales.
- A de la difficulté à suivre des instructions à plusieurs étapes (suivre une recette de cuisine, utiliser un appareil électrique, faire un lavage, faire un trajet d'autobus/métro, etc.)
- Manque souvent des rendez-vous à cause de l'oubli, même lorsque inscrits à l'agenda.
- Oublie souvent de prendre ses médicaments.

### **La perception de la réalité**

- Démontre une mauvaise compréhension de la réalité (Faire des choix irréalistes sans tenir compte de ses limitations, ses moyens financiers, etc. Confondre la fiction avec la réalité par exemple à la TV)
- Ne peut distinguer la réalité des délires et des hallucinations (peut imaginer une présence qui n'est pas là, peut imaginer que les personnes autour d'elle veulent quelque chose qui n'est pas réelle, etc)

### **La résolution de problèmes**

- A de la difficulté à identifier les problèmes quotidiens
- A de la difficulté à mettre en œuvre des solutions à des problèmes simples

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)

- A des difficultés de compréhension et de concentration qui limitent sa capacité à solutionner des problèmes, selon la complexité des activités à réaliser.

### **Régulation du comportement et des émotions**

- Se comporte de façon inappropriée à la situation, selon le milieu et l'entourage.
- Démontre des réactions émotionnelles inappropriées à la situation (fait une crise injustifiée, réaction rigide etc)
- Risque de se blesser ou de blesser autrui parce qu'elle a peu de contrôle sur son humeur (Ex.peut devenir agressif)..
- Est confiné à la maison sauf pour les sorties essentielles pour éviter d'être confrontées à des situations perturbantes émotionnellement.
- Est très facilement dépassée et anxieuse par les imprévus, la nouveauté, le stress et la présence des autres.
- A de la difficulté à avoir des relations avec ses amis/ sa famille.

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)








### Évacuer

- A besoin d'aide maintenir l'hygiène et/ ou changer la culotte d'incontinence.
- A besoin de suivre un horaire pour les besoins d'évacuation car elle dépend d'une aide externe.
- A besoin d'aide pour exercer ses fonctions intestinales.
- A besoin d'aide pour installer et entretenir une sonde urinaire et vider la vessie.
- Doit changer/ faire changer régulièrement le sac fécal.

### ÉVACUER

DATE ex. 6 avril 2023	Ex.

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)

Cet outil est développé par Finautonome, l'organisme communautaire qui accompagne les personnes en situation de handicap vers un mieux-être financier.

[www.finautonome.org](http://www.finautonome.org)