

men journal
knowHAE





Comment tirer le meilleur parti de votre journal

Bien que l'AOH ne devrait pas être votre principal sujet de préoccupation au quotidien, il existe des événements et des informations utiles à suivre, tant pour vous-même que pour votre équipe soignante. Prendre le temps de remplir un journal peut vous aider dans de nombreux aspects de votre vie. Qu'il s'agisse de se souvenir d'anniversaires, de planifier votre emploi du temps social ou de suivre votre santé, le fait d'être préparé(e) peut vous donner la liberté de vous concentrer sur ce qui est important.

Vous pouvez télécharger ce journal et l'imprimer pour vous donner le temps de le remplir loin des nombreux écrans qui nous sollicitent au cours de la journée. Vous pouvez également lire les informations et vous servir de votre propre journal ou téléphone afin de suivre vos expériences d'AOH.

Consultez les rubriques ci-dessous de votre journal que vous trouverez peut-être utiles pour l'organisation de ces aspects de votre vie.

Contenu

Mon année d'évaluation	4
Suivi et réduction des événements stressants.....	6
Journal mensuel.....	9
Notes pour mon équipe soignante et pour moi-même.....	34

Mon année d'évaluation

Vous trouverez peut-être utile de suivre vos événements importants sur ce calendrier, notamment vos déclencheurs d'AOH, vos crises ou vos rendez-vous médicaux. Au vu de ces facteurs sur quelques mois ou une année, il peut être utile pour vous et votre équipe soignante de les examiner ensemble et d'évaluer les tendances positives ou négatives qui peuvent se dégager.

JANVIER

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AVRIL

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

FÉVRIER

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

MAI

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MARS

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUIN

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



JUILLET

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

OCTOBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AOÛT

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

SEPTEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DÉCEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Suivi et réduction des événements stressants

Si l'on pense à un événement stressant, il peut être utile de comprendre quel était l'événement, ce que vous avez ressenti suite à ce dernier et ce que vous avez fait pour y répondre.

Les solutions potentielles peuvent consister en des choses qui ont fonctionné par le passé ou en de nouvelles idées que vous voulez essayer. Vous pouvez également envisager d'inclure des membres de votre réseau de soutien qui pourront vous aider, tels que votre famille ou vos amis.

Utilisez le tableau figurant à la page suivante pour suivre ces événements stressants et vous aider à réduire votre stress à l'avenir. Quelques exemples de stress positif et négatif sont présentés.

Pour en savoir plus sur ce qui différencie le stress négatif et le stress positif et pour obtenir des conseils afin de gérer ces sentiments, consultez le module « Gestion du stress et de l'anxiété » sur le site Web knowHAE.

Assurez-vous de mettre en évidence les progrès que vous avez réalisés en identifiant tant les causes de votre stress que la manière dont vous avez trouvé des solutions utiles. Vous pouvez partager ces réussites avec votre médecin qui pourra même vous proposer d'autres suggestions utiles afin de poursuivre vos progrès positifs.

Événement stressant et cause	Qu'ai-je ressenti ?	Solution que j'ai mise en place ou que j'utiliserai
<p>Présentation professionnelle à venir</p>	<p>Nervosité et anxiété</p>	<p>J'ai envoyé un message à un(e) collègue, et il/elle m'a proposé de m'aider à me préparer pour la réunion</p>
<p>Organisation de la fête d'anniversaire de mon ami(e) pour ses 30 ans</p> 	<p>Enthousiasme et joie pour mon ami(e), mais également volonté que la fête soit parfaite pour lui/elle et j'ai beaucoup à faire</p>	<p>Je passerai une soirée à planifier tout ce que je dois faire à l'avance et je demanderai également à un(e) autre ami(e) de m'aider à réaliser quelques tâches, comme acheter le gâteau</p>



Journal mensuel

Pour tirer le meilleur parti de ce journal, vous pouvez l'utiliser non seulement pour vos informations sur l'AOH mais également pour la planification de vos activités quotidiennes, en y consignant par exemple vos tâches, anniversaires, vacances ou événements à célébrer.

En planifiant et en suivant les informations relatives à votre AOH, telles que ce qui suit, vous obtiendrez, pour vous-même et votre équipe soignante, une meilleure idée de la manière dont votre AOH vous affecte :

- Jour et heure de survenue d'une crise
 - Quel traitement vous avez reçu et par qui
 - Quand vous pourrez avoir besoin d'aller chercher des ordonnances
 - Combien de jours vous avez mis à récupérer et quelles activités elle vous a empêché(e) de réaliser
-

Bien qu'il s'agisse de valeurs très pratiques, il existe également des facteurs positifs et émotionnels qui peuvent être utiles à suivre grâce aux notes et aux sections inférieures de chaque page :

- Ce que vous avez été capable d'accomplir en dehors de vos crises
- Votre humeur chaque mois et pourquoi
- Un point fort positif de chaque mois pour voir ce qui vous rend heureux(se). Il peut être utile et agréable de réfléchir à ces points quelques mois et de continuer à planifier ces activités !

JANVIER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			
			
			
			
			
			

Comment vous êtes-vous senti(e) ce mois-ci ? _____

  

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	NOTES
			
			
			
			
			
			



Temps fort du mois : _____

FÉVRIER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			
			
			
			
			
			

Comment vous êtes-vous senti(e) ce mois-ci ? _____



VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	NOTES
			
			
			
			
			
			



Temps fort du mois : _____

MARS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			
			
			
			
			
			

Comment vous êtes-vous senti(e) ce mois-ci ? _____



VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	NOTES
			
			
			
			
			
			



Temps fort du mois : _____

AVRIL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			
			
			
			
			
			

Comment vous êtes-vous senti(e) ce mois-ci ? _____



VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	NOTES
			
			
			
			
			
			



Temps fort du mois : _____

MAI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			
			
			
			
			
			

Comment vous êtes-vous senti(e) ce mois-ci ? _____



VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	NOTES
			
			
			
			
			
			



Temps fort du mois : _____

JUIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			
			
			
			
			
			

Comment vous êtes-vous senti(e) ce mois-ci ? _____



VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	NOTES
			
			
			
			
			
			



Temps fort du mois : _____

JUILLET

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			
			
			
			
			
			

Comment vous êtes-vous senti(e) ce mois-ci ? _____



VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	NOTES
			
			
			
			
			
			



Temps fort du mois : _____

AOÛT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			
			
			
			
			
			

Comment vous êtes-vous senti(e) ce mois-ci ? _____



VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	NOTES
			
			
			
			
			
			



Temps fort du mois : _____

SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			
			
			
			
			
			

Comment vous êtes-vous senti(e) ce mois-ci ? _____



VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	NOTES
			
			
			
			
			
			



Temps fort du mois : _____

OCTOBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			
			
			
			
			
			

Comment vous êtes-vous senti(e) ce mois-ci ? _____



VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	NOTES
			
			
			
			
			
			



Temps fort du mois : _____

NOVEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			
			
			
			
			
			

Comment vous êtes-vous senti(e) ce mois-ci ? _____



VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	NOTES
			
			
			
			
			
			



Temps fort du mois : _____

DÉCEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			
			
			
			
			
			

Comment vous êtes-vous senti(e) ce mois-ci ? _____



VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	NOTES
			
			
			
			
			
			



Temps fort du mois : _____



Le site Web **knowHAE** est destiné aux utilisateurs se trouvant hors des États-Unis et du Royaume-Uni. Le site Web a été développé par Takeda dans le respect des normes industrielles et juridiques. Takeda prend toutes les mesures raisonnables afin d'inclure des informations précises et actuelles. Cependant, les informations fournies sur ce site Web ne sont pas exhaustives et ne doivent pas remplacer une visite, un appel, une consultation ou les conseils de votre médecin ou d'un autre professionnel de santé. Takeda ne recommande pas l'auto-prise en charge des problèmes de santé. Si vous avez des questions relatives aux soins de santé, veuillez appeler ou consulter votre médecin ou un autre professionnel de santé rapidement. Vous ne devez jamais ignorer les conseils médicaux ou retarder votre recours à ces derniers en raison d'informations que vous avez lues ici.



© 2021 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Tous droits réservés.
Takeda et le logo de Takeda sont des marques commerciales de Takeda Pharmaceutical Company Limited, utilisés sous licence. Shire fait désormais partie de Takeda.

C-ANPROM/INT/HAE/0086 Avril 2021

knowHAE
sensibilisation, réponses, action