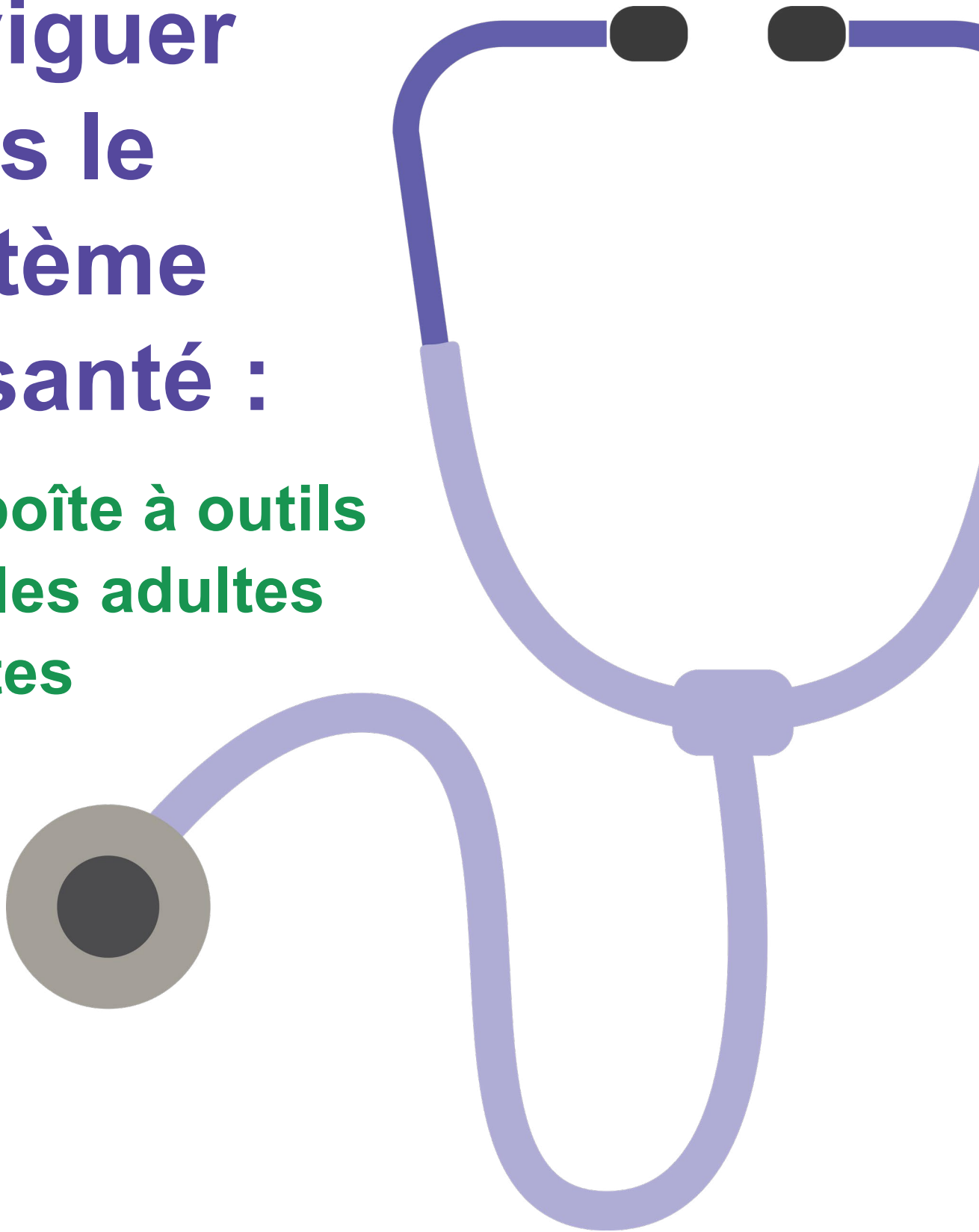


Naviguer dans le système de santé :

Une boîte à outils
pour les adultes
autistes



Soutien financier
d'AIDE Canada



Propulsé par la
Fondation de la famille
Sinneave (2024)

Table des matières

Introduction	3
Ce que la santé signifie pour moi	4
Comment s’y retrouver dans les soins de santé	5
Vue d’ensemble de la navigation dans les soins de santé	5
Le Centre de médecine de famille (CMF)	7
Trouver un médecin	8
Qu’est-ce qui est important pour vous chez un médecin ?	9
Travailler avec son médecin	13
Lorsque vous avez besoin d’une aide d’urgence	24
L’autodéfense	28
Finances	30
Dernières réflexions	34
Annexe	35
Annexe A – Comment trouver un médecin de famille	35
Annexe B – Mesures de soutien pour les personnes âgées	36
Annexe C – Ressources pour votre médecin	37
Annexe D – Carte du corps	41
Annexe E – Échelle de la douleur	42
Annexe F – Exemple de demande de laboratoire	43

Introduction

Bienvenue sur le site **Naviguer dans le système de santé : Une boîte à outils pour les adultes autistes** ! Cette boîte à outils a été élaborée à la suite de la conférence Impossible organisée en 2023 par AIDE Canada. Lors de cette conférence, les adultes autistes ont indiqué qu'ils avaient besoin d'informations et d'aide pour s'orienter dans le système de santé.

Objet :

Cette boîte à outils aide les adultes autistes et leurs réseaux de soutien à s'orienter dans le système de santé au Canada. Les services et les modèles de soins décrits dans cette trousse sont basés sur ce qui se fait actuellement en Alberta ; toutefois, le contenu a été conçu pour servir de ressource aux personnes vivant dans d'autres provinces et territoires du Canada. À la fin de cette trousse, une section destinée aux médecins peut aider les médecins et autres professionnels de la santé à mieux connaître les besoins des autistes en matière de santé.

Limites de la boîte à outils :

Cette boîte à outils est un point de départ et, en raison de la diversité de l'autisme et de la grande variabilité des besoins de santé à différents âges, elle n'est pas destinée à répondre aux besoins de tout le monde. Il ne traite pas non plus de questions médicales spécifiques. Il est important de noter que les services de santé varient d'une province et d'un territoire à l'autre et que chaque province et territoire a une façon différente d'offrir des services de santé à ceux qui vivent dans cette province ou ce territoire. Veuillez consulter le site web de votre province sur les soins de santé pour connaître les programmes spécifiques à votre province.

Icônes utilisées dans la boîte à outils :



Canada-wide

Des ressources canadiennes accessibles à tous



Note

Une courte note sur une idée unique qui pourrait vous aider



Conseils

Conseils et idées



Question de réflexion

Une question que vous pouvez vous poser

Ce que la santé signifie pour moi

La santé a une signification différente pour chacun et, bien qu'elle englobe souvent le bien-être physique, mental et social, la définition de la santé est propre à chaque personne.



Question de réflexion : Que signifie la santé pour vous ?

Voici quelques exemples de ce que les adultes autistes nous ont dit...

“La santé, c'est être capable de faire ce qui compte pour soi sans ressentir de douleur excessive.”

“La santé, c'est le bonheur.”

“La santé, c'est faire ce que l'on veut ... aller où l'on veut.”

“Un bien-être holistique. Le corps, l'esprit, le cœur et l'âme. Et les moyens de s'épanouir et de profiter de la vie.”

“La santé, c'est profiter d'une journée. Avoir un corps que je peux bouger et comprendre. La santé est ce qui contribue à la qualité de vie.”

“La santé, c'est la possibilité d'obtenir des soins en cas de besoin, sans attente excessive.”

La santé, c'est être actif. Avoir la capacité de réagir à la plupart des situations.

Sécurité que mes capacités physiques et la santé mentale sera prise en charge. La santé, c'est un corps et un esprit sans douleur.

La santé est synonyme de bien-être physique et mental. Pour être en bonne santé, il faut pouvoir compter sur le soutien de la communauté.

Comment s'y retrouver dans les soins de santé

Vue d'ensemble de la navigation dans les soins de santé

Pour certaines personnes, il n'est pas difficile d'obtenir les soins de santé dont elles ont besoin, alors que d'autres éprouvent de la frustration pour diverses raisons. Si vous vivez des expériences frustrantes, vous n'êtes pas seul. S'y retrouver dans les soins de santé peut présenter des difficultés ce qui peut susciter des craintes et de l'anxiété chez certaines personnes. Ces défis peuvent être accablants et c'est pourquoi cette boîte à outils existe.

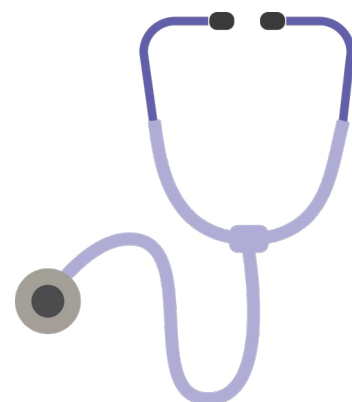
Quelles sont les raisons de ces difficultés ?

Certains professionnels de santé que vous rencontrez peuvent :

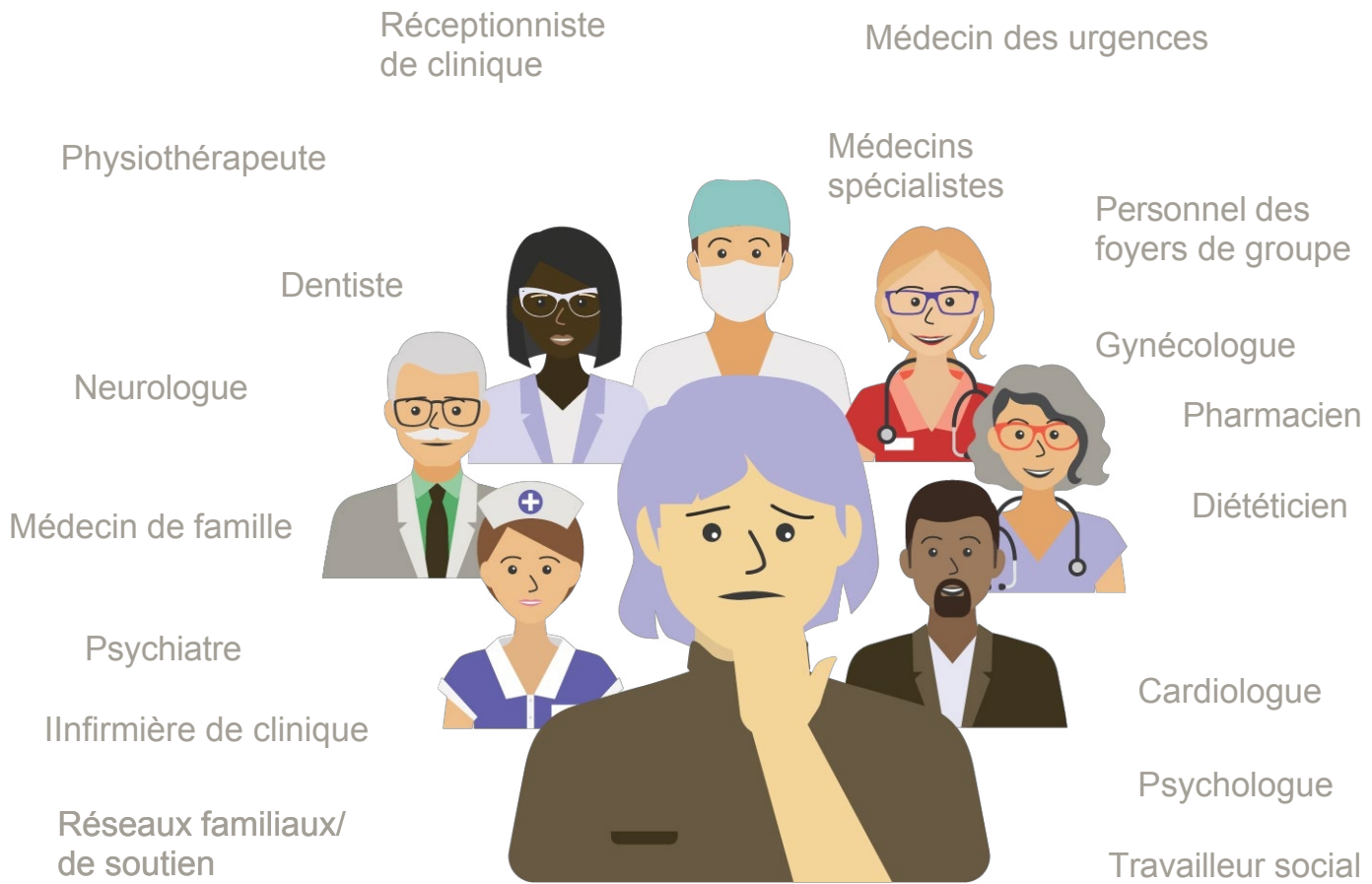
- avoir une expérience ou une compréhension limitée du travail avec des patients autistes, notamment en ce qui concerne la prise en compte des besoins sensoriels et de communication.
- Manque de sensibilisation et de sensibilité aux questions et préoccupations relatives à la diversité sexuelle et de genre.
- N'ont pas de formation dans le domaine de l'autisme et de la neurodivergence.
- ont de longues listes d'attente (en particulier pour les spécialistes).

D'autres raisons expliquent l'existence d'obstacles en matière de soins de santé :

- Le manque de médecins de famille au Canada.
- Peu de recherches sur la santé des autistes et leurs besoins en matière de soins de santé.
- Un système de soins de santé complexe et fragmenté.
- L'attente que les parents vieillissants soutiennent leurs adultes autistes même si leur propre santé est défaillante.



Comment naviguer dans les soins de santé



Question de réflexion : Qui fait partie de votre équipe soignante ?

Centre de médecine de famille (CMF)

La première étape, et la plus importante, pour s'y retrouver dans les soins de santé au Canada est de trouver un médecin de famille, si vous n'en avez pas déjà un. Il est très avantageux pour vous d'avoir un médecin de famille qui vous suit tout au long de votre vie.

Votre médecin de famille (également appelé médecin de premier recours) peut vous offrir une compréhension approfondie de vos problèmes de santé et établir une relation de confiance au fil du temps, ce qui s'est avéré bénéfique pour votre santé.

En vieillissant, vos besoins en matière de soins de santé changent naturellement et peuvent augmenter en raison des problèmes de santé liés à l'âge. Il est d'autant plus important d'avoir un médecin de famille que l'on vieillit. Votre médecin de famille est responsable de la gestion et de la coordination de vos besoins en matière de soins de santé, ce que l'on appelle la continuité des soins.

Votre médecin de famille est votre maison médicale. L'idée du [Centre de médecine de famille \(CMF\)](#) est un endroit où vous vous sentez à l'aise pour répondre à vos besoins en matière de santé. Le concept de maison médicale est l'avenir de la médecine familiale au Canada et a prouvé qu'il donnait les meilleurs résultats en matière de santé.

En Alberta, votre médecin peut appartenir à un réseau de soins primaires (RSP), qui soutient le modèle de la maison médicale.

Les réseaux de soins primaires offrent aux médecins de famille un accès plus facile à davantage de services de santé, sans frais supplémentaires.

Ces services peuvent inclure des cours d'éducation, des séances individuelles et collectives sur la nutrition, la santé mentale et l'exercice physique.

Certains RSP proposent également des services supplémentaires, comme une infirmière de soins primaires qui peut fournir des soins et une éducation pour des maladies chroniques telles que le diabète ou l'hypertension artérielle. Ces professionnels transmettront vos progrès à votre médecin de famille, afin qu'il puisse suivre votre évolution et les recommandations pour la suite du traitement. L'avantage est que votre médecin de famille est tenu informé de tout changement dans votre état de santé, ce qui garantit la continuité des soins.



**CENTRE DE
MÉDECINE
DE FAMILLE**

<https://patientsmedicalhome.ca/fr/>

Trouver un médecin

Si vous n'avez pas de médecin de famille, il existe des moyens d'en trouver un. En Alberta, vous pouvez savoir si un médecin de famille accepte de nouveaux patients et à quel NCP il appartient en allant sur le site www.albertafindadoctor.ca. Indiquez votre adresse et le site vous indiquera les médecins de famille de votre région qui acceptent de nouveaux patients.



Voir l'annexe A,
Comment trouver un médecin par province ou territoire

Vous pouvez aussi :

1. Demandez à vos amis et à votre famille si leur médecin accepte de nouveaux patients. Il arrive que les médecins de famille acceptent de nouveaux patients qui sont des membres de la famille ou des amis d'un patient actuel.
2. Appelez le 811 qui vous met en contact avec une infirmière en cas de problème de santé non urgent. Ce service est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, dans toutes les provinces et tous les territoires. Vous pouvez obtenir des conseils médicaux si vous avez des questions.



Il existe peut-être d'autres options dans votre province si vous ne pouvez pas trouver un médecin. Appelez d'abord le 811 pour connaître les autres possibilités.

Il existe peut-être dans votre région des centres de soins d'urgence, des cliniques sans rendez-vous et des pharmaciens qui peuvent prescrire des médicaments pour des maladies mineures. Les pharmaciens peuvent prendre en charge certaines maladies chroniques comme l'asthme, le diabète et l'hypertension artérielle. Parlez-en à votre pharmacien pour savoir s'il peut vous aider.

3. Appelez le 211 qui vous met en relation avec une personne qui peut vous renseigner sur les ressources communautaires locales dans votre région, comme le logement, la santé, l'aide à l'emploi et l'intervention en cas de crise. Cette ligne est également disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 (dans plus de 150 langues).

Appelez ce numéro ou consultez le site web 211 de votre province pour rechercher des services. Chattez ou envoyez un SMS pour obtenir des conseils lorsque vous avez besoin d'aide mais que vous ne savez pas vers qui vous tourner. Ce service est disponible dans toutes les provinces et territoires.

4. Parlez-en à votre pédiatre si vous en avez un. Tout le monde n'a pas un pédiatre (médecin spécialisé dans la santé des enfants). Certains enfants et jeunes adultes ont un médecin de famille. Si vous avez un pédiatre, il pourra peut-être de vous recommander un médecin de famille lorsque vous atteignez l'âge de 18 ans et que le pédiatre n'est plus en mesure de vous soigner.

Dans de nombreuses provinces, c'est à l'âge de 18 ans que les programmes financés pour les enfants prennent fin et que les services pour adultes sont mis en place. commencent. Il s'agit d'une période de transition importante pour de nombreuses personnes.

En Alberta, "Well on Your Way" est un programme des services de santé de l'Alberta qui a de nombreuses ressources gratuites pour le passage à l'âge adulte. Allez sur [le site Web des Services de santé de l'Alberta](#) et cherchez " Well on Your Way." Toutes les provinces n'ont pas de programmes de soutien à la transition ; vous devrez peut-être les chercher là où vous vivez.



Qu'est-ce qui est important pour vous chez un médecin ?

Si vous ne trouvez pas de médecin de famille, vous pouvez utiliser les cliniques sans rendez-vous et les centres de soins d'urgence. Ce n'est pas la meilleure façon d'obtenir des soins tout au long de la vie, car la compréhension approfondie de vos besoins et la coordination autour de votre santé ne sont pas possibles dans ces structures.

Au moment de la rédaction de ce document, il y avait une pénurie de médecins de famille au Canada, en particulier dans les régions rurales et éloignées. De nombreux médecins n'ont pas de formation spécifique à l'autisme, même si certains auront une meilleure connaissance de l'autisme.

Recherchez un médecin qui est ouvert à l'écoute de vos défis, de votre style de communication, de vos besoins en matière d'adaptation sensorielle et de soutiens supplémentaires.



Pensez à ce qui est **le plus** important pour vous lorsque vous cherchez un médecin de famille.

- **Empathie**

Avez-vous l'impression d'être entendu et que le médecin vous écoute pendant le temps limité de votre rendez-vous ?

Importance élevée

| Moins d'importance

| Faible importance

- **Communication**

Pouvez-vous comprendre le médecin de famille ? Utilise-t-il un langage compréhensible pour vous et évite-t-il de s'exprimer dans un langage médical confus ? Votre médecin doit être en mesure de répondre à vos questions de manière approfondie afin que vous puissiez comprendre et prendre des décisions éclairées concernant vos soins de santé. healthcare.

Importance élevée

| Moins d'importance

| Faible importance

- **Disponibilité**

Quels sont les horaires de travail de votre médecin ? La clinique est-elle ouverte uniquement en semaine ou dispose-t-elle d'une couverture le soir et le week-end ? Combien de temps à l'avance devez-vous prendre rendez-vous et si votre besoin est urgent, comment le gèrent-ils ? Certains RSP de l'Alberta ont accès à des cliniques ouvertes après les heures de travail.

Importance élevée

| Moins d'importance

| Faible importance

- **Le genre du médecin**

Avez-vous une préférence pour le sexe de votre médecin ? La disponibilité de médecins hommes et femmes varie en fonction de la région dans laquelle vous vivez. Si vous préférez un médecin de sexe féminin, certains centres de santé publique et de soins intensifs peuvent proposer les services d'une infirmière pour les examens de santé féminine tels que les frottis et les examens des seins.

Importance élevée | Moins d'importance | Faible importance

- **Emplacement de la clinique**

Comment allez-vous vous rendre au cabinet médical ? Disposez-vous d'un moyen de transport accessible pour vous y rendre ou avez-vous besoin d'un médecin plus proche de votre domicile ?

Importance élevée | Moins d'importance | Faible importance

Déclarer ses besoins

Il est important de partager avec votre médecin des détails précis sur vos besoins en matière de santé. Avez-vous des problèmes de santé particuliers, comme le diabète, l'hypertension artérielle, des problèmes de santé mentale ou des problèmes de santé dont il peut être difficile de parler ?

Les conversations que vous avez avec votre médecin sont confidentielles. Vous avez le choix d'indiquer si vous êtes autiste.





Tous les médecins n'ont pas la même expérience de la prise en charge des patients autistes, et le fait de parler de vos besoins particuliers peut ouvrir des conversations importantes et contribuer à ce que vous receviez les meilleurs soins adaptés à vos besoins.

Bien que la divulgation de ces informations puisse permettre à votre médecin de mieux comprendre vos besoins et d'améliorer la qualité de vos soins, elle ne doit pas être considérée comme un obstacle à la prise en charge des patients

Dans certains cas, un médecin peut être tenu par la loi de rompre la confidentialité. C'est généralement le cas si votre médecin estime que vous êtes un danger pour vous-même ou pour autrui. Si vous souhaitez en savoir plus sur la confidentialité, consultez les lois provinciales qui la régissent. Ces lois se trouvent dans la loi sur les renseignements médicaux de chaque province.



“Lorsque j'ai trouvé mon premier médecin de famille, il ne comprenait pas mes besoins en tant qu'adulte autiste. Elle était ouverte et patiente, et nous avons parlé de ce que je suis. Aujourd'hui, elle comprend qui je suis et ce dont j'ai besoin. Cela a pris du temps et je n'étais pas sûr de moi, mais tout s'est bien passé.”

- Défenseur des
intérêts des autistes



Question de réflexion : Quelles sont les qualités les plus importantes à vos yeux pour votre médecin ?



Travailler avec votre médecin

Maintenant que vous avez un médecin, le fait de savoir à quoi vous attendre lorsque vous allez chez le médecin et d'aider votre médecin à comprendre qui vous êtes vous aidera à obtenir les meilleurs soins.

Ce à quoi vous devez vous attendre lorsque vous vous rendez sur place

Les médecins de famille disposent généralement de 15 à 20 minutes par rendez-vous et préfèrent que vous posiez des questions sur un seul problème de santé par rendez-vous. Certains médecins sont plus souples et vous laissent poser des questions sur plusieurs problèmes de santé.

Les médecins devraient proposer un examen physique complet (22-64 ans) une fois tous les 1 à 3 ans. Pour les personnes âgées de plus de 65 ans, un examen physique complet une fois par an. Vérifiez auprès de votre médecin quelles sont ses directives.

Vous pouvez prendre rendez-vous tout au long de l'année si vous avez des problèmes de santé. Les préoccupations en matière de santé comprennent la santé mentale et pas seulement la santé physique. Si vous avez des problèmes de santé mentale, comme la dépression, l'anxiété ou d'autres expériences, votre médecin de famille peut vous aider.

Il peut vous prescrire des médicaments et, le cas échéant, vous orienter vers un psychiatre. Si vous avez des problèmes de santé mentale, pensez à prendre rendez-vous avec votre médecin. Parfois, lorsque vous mentionnez que vous voulez parler de santé mentale, il vous accordera un rendez-vous plus long.



Si vous ne pouvez pas attendre le rendez-vous et que vous avez besoin de parler à quelqu'un immédiatement sur la santé mentale.

Composez le 988, le numéro national de prévention du suicide.

Vous pouvez également **composer le 811, un service téléphonique accessible 24 heures sur 24, pour parler à une infirmière et se renseigner sur les services locaux de santé mentale et de toxicomanie.**

Le 211 a un [site web](#) avec des sujets tels que les aides à la toxicomanie et les ressources de crise où vous



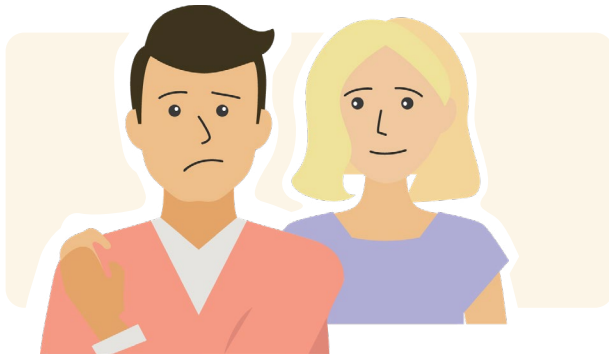
Le [Guide de littératie en santé mentale axé sur l'autisme, York University](#) est une excellente ressource pour la santé mentale.

Prise de rendez-vous

Lorsque vous devez consulter votre médecin, vous pouvez appeler la clinique et demander un rendez-vous. Indiquez votre nom et la raison pour laquelle vous devez voir le médecin. La prise de rendez-vous se fait généralement par téléphone. Il se peut que vous deviez donner des détails à la personne au téléphone qui fait partie de l'équipe soignante. Avant d'appeler pour prendre rendez-vous, ayez votre emploi du temps avec vous et celui de votre personne de confiance, si vous en avez une.

S'il s'agit de votre premier rendez-vous à la clinique et que vous avez des besoins en matière d'accessibilité, vous pouvez le rappeler lorsque vous appelez. Certaines cliniques proposent une option de réservation en ligne.

Avez-vous besoin d'une personne de confiance ?



Certains adultes autistes préfèrent s'occuper eux-mêmes de leur santé, tandis que d'autres souhaitent se faire accompagner par une personne de confiance.

Vous pouvez choisir d'avoir quelqu'un avec vous si vous le souhaitez. La gestion de sa propre santé est différente pour chacun.



Question de réflexion : Vous serait-il utile d'avoir quelqu'un à votre rendez-vous pour vous soutenir ?

Réfléchissez à ces questions :

1. J'ai besoin d'aide pour :

Prise de rendez-vous	Oui	Non
Transport	Oui	Non
Comprendre mon état de santé	Oui	Non
Naviguer dans les renvois	Oui	Non
Se souvenir de ce que je voulais discuter avec mon médecin	Oui	Non
Se souvenir de ce que mon médecin dit lors de mon rendez- vous ...	Oui	Non
Se souvenir de prendre ses médicaments	Oui	Non
Autres besoins :		

2. J'ai pu obtenir de l'aide:

Mes parents	Oui	Non
Mon (mes) aidant(s)	Oui	Non
Mon (mes) frère(s) ou sœur(s)	Oui	Non
Mon (mes) proche(s) parent(s) (oncle/tante)	Oui	Non
Le personnel de mon foyer de groupe ou du programme de jour	Oui	Non
Mon (mes) ami(s)	Oui	Non
Mon assistant social	Oui	Non
Mon tuteur légal	Oui	Non
La Technologie	Oui	Non

La technologie peut-elle aider ?

Les options technologiques sont nombreuses et en constante évolution. Certains adultes autistes ne veulent pas utiliser la technologie, d'autres sont totalement autonomes avec l'utilisation de certaines technologies. Les technologies de la santé permettent à certains adultes autistes d'avoir une meilleure santé et un meilleur bien-être.

Les applications peuvent vous permettre de suivre vos symptômes, vos médicaments et vos rendez-vous, ce qui facilite la gestion de vos soins de santé.

Le suivi de ces éléments peut vous aider à vous souvenir des sujets à aborder avec vos médecins et à leur expliquer ce que vous ressentez.



Bien que nous mentionnions ici une sélection d'applications, nous n'approuvons ni ne promouvons les applications suivantes d'autres applications spécifiques.

Si vous avez des questions sur les applications mentionnées ici ou sur d'autres, nous vous recommandons de contacter les développeurs de l'application ou de vous rendre directement sur le site web pour obtenir des informations.

Voici quelques exemples d'applications :



My Health Alberta: MyHealth Records permet aux Albertains de consulter leur dossier médical, y compris les vaccinations, les médicaments et les résultats de laboratoire, et de partager des informations médicales. Disponible gratuitement sur l'App Store et Google Play.



Bearable: L'application Bearable permet de suivre l'évolution de sa santé physique et mentale. Elle est personnalisable et peut aider les personnes à se sentir mieux préparées pour leur prochain rendez-vous chez le médecin en compilant des informations. Disponible gratuitement avec des achats in-app optionnels sur l'App Store et Google Play.



Flo: Flo permet aux individus de suivre leur cycle menstruel, leur fertilité et leur santé reproductive en général. Il propose des rappels et des ressources éducatives. Disponible gratuitement avec des achats in-app optionnels sur l'App Store et Google Play.



Canadian Migraine Tracker: Cette application permet d'enregistrer les crises de migraine, les déclencheurs, les symptômes et les traitements. Elle permet de faciliter la communication avec les prestataires de soins. L'application se concentre sur les informations que les médecins demandent habituellement et propose des rapports à partager avec votre fournisseur sous forme de PDF ou d'e-mail. Disponible gratuitement sur l'App Store et Google Play.

Trouver des applications de santé par soi-même :

Vous pouvez trouver d'autres applications en recherchant des mots-clés, tels que "health tracking/suivi de la santé" ou "symptom management/gestion des symptômes" dans l'App Store.

Vous pouvez également consulter des ressources en ligne et des forums où les utilisateurs partagent leurs recommandations et leurs avis. N'oubliez pas de lire les descriptions de l'application, les commentaires des utilisateurs et les politiques de confidentialité avant de la télécharger, afin de vous assurer qu'elle vous convient.

Votre premier rendez-vous - Communiquer vos besoins

Certaines personnes ont des besoins spécifiques en matière de communication, de sensorialité, de conscience corporelle, de traitement, d'organisation et/ou de planification.

Le fait de communiquer vos besoins à votre médecin et au personnel de la clinique peut les aider à mieux vous comprendre et à vous fournir de meilleurs soins.



Question de réflexion : Y a-t-il quelque chose que votre médecin et le personnel doit connaître vos besoins ?



Réfléchir à ce dont j'ai besoin

Communication:

Certaines personnes traitent les mots, les traits du visage et le langage corporel différemment et peuvent avoir besoin de plus de temps pour traiter l'information et de plus de clarté pour mieux la comprendre.

Avez-vous des préférences particulières en matière de communication ?

(par exemple, vous aimez avoir des informations écrites)

If Si oui, que voulez-vous que les médecins, les infirmières et le personnel sachent ? Ils peuvent vous donner de meilleurs soins ?

(par exemple, dans la mesure du possible, accordez-moi un peu plus de temps pour répondre à votre question et décrire le plan de traitement par écrit)

Interaction sociale:

Il est parfois difficile de s'adapter aux interactions sociales. Les gens attendent souvent des autres qu'ils suivent diverses règles sociales.

Il existe de nombreuses règles sociales, mais toutes ne s'appliquent pas à toutes les situations. Cela peut être déroutant.



Vos relations sociales sont-elles différentes ?

(par exemple, je préfère regarder loin de l'orateur ou par-dessus son épaule et non pas directement dans ses yeux).

Si oui, que doit savoir le médecin, l'infirmière ou le personnel pour mieux soigner ?

(par exemple, ne supposez pas que si je ne vous regarde pas dans les yeux, c'est que je suis impoli ou que je n'entends pas ou ne comprends pas ce que)

Expériences sensorielles :

Chacun fait l'expérience de ses sens de manière différente. Certaines expériences sensorielles peuvent être épuisantes, gênantes, voire douloureuses. Supposons que vous soyez hyperconscient d'un sens spécifique. Dans ce cas, il se peut que vous souhaitiez en avoir plus ou moins, ce qui rendrait certains environnements difficiles. Les domaines sensoriels peuvent inclure le son, la vue, l'odorat, le goût, le toucher, l'équilibre ou la compréhension de l'emplacement de votre corps dans l'espace qui vous entoure.

Avez-vous des besoins sensoriels spécifiques ?

(par exemple, j'ai besoin d'un éclairage faible)

Si oui, que doivent savoir le médecin, l'infirmière et le personnel pour améliorer les soins ?

(par exemple, je peux demander s'il y a un éclairage tamisé ou des couvertures lumineuses, mais si ce n'est pas le cas, je peux porter des lunettes de soleil).



Communiquer vos besoins

Voici un exemple de ce que vous pourriez dire et/ou montrer à l'enfant. médecin/infirmière/personnel de la clinique :

Je suis autiste et les visites chez le médecin peuvent être assez stressantes pour moi. J'espère que nous pourrions travailler ensemble pour créer un environnement dans lequel je me sentirai soutenu et compris.

J'ai préparé une liste d'aménagements qui me permettront de me sentir à l'aise lors de mon rendez-vous. Est-ce que je peux partager cette liste avec vous, ou y a-t-il une manière préférée pour moi de communiquer mes besoins de manière efficace ? Votre compréhension et votre soutien comptent beaucoup pour moi. Je vous remercie de votre compréhension et de votre soutien.

Mettez ici **vos propres** exemples qui vous sont spécifiques..

Voici quelques exemples de ce qui a aidé d'autres personnes...

- Veuillez utiliser un langage clair, littéral et bref lorsque vous vous adressez à moi pour vous assurer que je comprends.
- Demandez-moi tout ce que vous voulez savoir, car je ne pense pas toujours à vous donner des informations.
- Fournir des instructions claires et vérifier ma compréhension pour s'assurer que je suis vos conseils avec précision.
- Veuillez m'offrir la possibilité d'attendre dans un espace ou une salle calme si la zone d'attente est bruyante ou encombrée.

- Il se peut que je porte un casque anti-bruit dans la salle d'attente. Ne supposez donc pas que je ne suis pas présent si je ne répons pas à l'appel de mon nom. N'hésitez pas à vous approcher de moi si je ne répons pas à l'appel de mon nom.
- Laissez-moi le temps d'analyser ce que j'entends et de trouver la bonne solution. mots pour répondre. Il se peut que je ne réponde pas immédiatement.
- Permettez-moi de poser des questions complémentaires pour clarifier toute incertitude que je pourrais avoir.
- Je comprends que j'ai des besoins sensoriels uniques. Veuillez respecter mes limites en matière de toucher et me prévenir à l'avance avant tout contact physique.
- Permettez-moi d'exprimer mes craintes ou mes inquiétudes concernant la douleur et de comprendre que je peux avoir une sensibilité accrue (ou réduite) à la douleur.
- Veuillez expliquer les procédures et les tests au fur et à mesure que vous les effectuez, afin que je comprenne ce qui se passe.
- Il se peut que je réponde parfois de manière très directe, mais comprenez que je n'essaie pas d'être impoli. Il se peut que je ne sois pas toujours au courant mon ton.
- Il arrive que mes expressions faciales ne reflètent pas exactement ce que je ressens. Ne supposez pas que je ressens quelque chose en vous basant uniquement sur mes expressions faciales.



Décrire la douleur

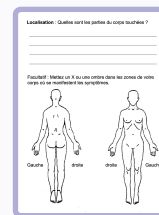
Certains adultes autistes se trouvent dans l'incapacité d'expliquer la douleur ou d'en localiser la source facilement.

Si vous avez des douleurs, il peut être utile de réfléchir à la manière de les décrire avant de vous rendre à un rendez-vous. Les conseils ci-dessous sont donnés à titre indicatif. Lorsque vous verrez votre médecin, ne lui donnez pas toutes les réponses de cette feuille. Elle a pour but de vous aider à décrire votre douleur en quelques phrases lorsque votre médecin vous posera la question.

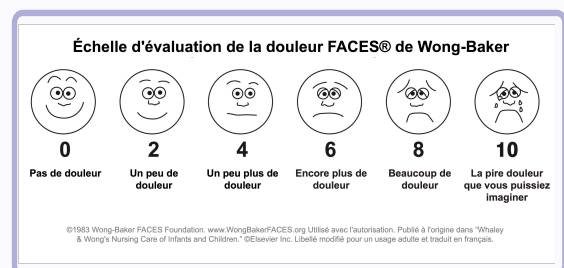


Réflexion sur la manière de décrire la douleur

- Si vous pouvez localiser la zone de votre corps où vous ressentez une douleur, vous pouvez utiliser cette carte du corps pour la montrer au médecin.
- Depuis combien de temps la douleur dure-t-elle ?
- Y a-t-il quelque chose qui aggrave ou améliore la situation ?
- D'autres personnes de votre entourage présentent-elles les mêmes symptômes ?
- Comment la douleur a-t-elle affecté votre vie ? Vous empêche-t-elle de faire des choses que vous faites habituellement ?
- Certaines personnes trouvent utile d'essayer d'identifier le niveau de douleur en regardant une échelle allant d'une douleur faible à une douleur forte.
- Tous les adultes autistes trouvera cela utile, surtout si vos expressions faciales ne correspondent pas à ce que vous ressentez.



Cliquez sur l'image à gauche pour accéder à la version agrandie et imprimable qui se trouve à l'**annexe D**



Cliquez sur l'image ci-dessus pour accéder à l'agrandissement version située à l'**annexe E**

- **Note à l'attention des personnes qui s'occupent d'un adulte qui ne parle pas :** L'agressivité, les pas, les sauts, l'automutilation (pas toujours à la source de la douleur), les mouvements soudains et exagérés, les pleurs et/ou le repli sur soi sont autant de moyens de communiquer la douleur.

Quitter le rendez-vous

Cliquez sur l'image ci-dessus pour accéder à la version agrandie qui se trouve à l'annexe F (uniquement disponible en anglais)

Avez-vous répondu à vos questions ? Avez-vous reçu toutes les demandes dont vous avez besoin ? Une demande d'examen est une demande écrite de votre médecin sur un formulaire de laboratoire spécial pour certains examens comme les analyses de sang et les radiographies. Votre médecin vous remettra la demande à la fin de votre rendez-vous et c'est à vous qu'il incombe de prendre les rendez-vous pour ces examens.

Les rendez-vous avec les spécialistes sont coordonnés par le cabinet du médecin. Le médecin ou le spécialiste vous contactera pour vous indiquer la date et le lieu du rendez-vous. Il se peut que vous deviez attendre longtemps avant de voir un spécialiste.

Vous pouvez appeler le cabinet du spécialiste pour demander à être inscrit sur une liste d'annulation, ce qui vous permettra d'obtenir un rendez-vous plus tôt peut se libérer si d'autres annulent. Téléphoner à votre médecin de famille ne sert à rien. Lorsque vous quitterez le rendez-vous, votre médecin pourra vous donner un délai d'attente pour voir le spécialiste (par exemple, de 4 à 6 mois, un an ou plus).

La gestion des médicaments est importante. Votre médecin met-il à jour vos médicaments et en informe-t-il la pharmacie, ou est-ce vous qui en informez la pharmacie ? Sachez quand vos médicaments commencent à manquer et quand vous devez en commander de nouveaux. Il se peut que vous preniez plusieurs médicaments en même temps et, avec l'âge, le nombre de médicaments peut augmenter en fonction de vos besoins de santé. Certaines personnes utilisent des applications de médicaments, des rappels téléphoniques, des boîtes à pilules et/ou des notes sur le miroir de la salle de bain pour se rappeler de prendre leurs médicaments.

Vous pouvez également demander au pharmacien de vous faire un "bliste/Blister hebdomadaire" de vos médicaments si vous en avez plusieurs.

La plaquette thermoformée est un morceau de carton plat présentant vos médicaments dans un étui en plastique transparent, avec le médicament exact que vous devez prendre chaque jour de la semaine déjà organisés pour vous. Parlez-en à votre pharmacien pour en savoir plus.

Voici à quoi peut ressembler une plaquette thermoformée :



Lorsque vous avez besoin d'une aide urgente ou d'urgence

Lorsque vous avez un problème de santé urgent et que vous n'avez pas de médecin de famille, ou que votre médecin ne peut pas vous recevoir immédiatement, vous pouvez être amené à vous rendre dans un centre de soins d'urgence ou au service des urgences.

Soins urgents et soins d'urgence. Il existe une différence entre les soins urgents et les soins d'urgence. Les centres de soins urgents sont destinés aux maladies ou aux blessures qui nécessitent un traitement le jour même ou le soir même, mais qui ne mettent pas la vie en danger. Le service des urgences est destiné aux problèmes graves qui mettent la vie en danger et qui sont considérés comme des urgences médicales.

Avant de vous rendre aux urgences....Parlez vous de ces questions.

1. S'agit-il d'une urgence vitale ? Si oui, appelez le 911 (une ambulance arrivera) ou trouver un soutien pour se rendre immédiatement aux urgences.
2. Si votre vie n'est pas en danger, vous pouvez contacter le cabinet de votre médecin pour obtenir un rendez-vous. Certains médecins peuvent vous recevoir le jour même. Vous pouvez également vous rendre dans un centre de soins d'urgence.

Si vous n'êtes pas sûr, appelez le 811 pour parler à une infirmière 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



Si vous vous sentez déprimé ou suicidaire, il existe une ligne téléphonique de prévention du suicide pour les Canadiens. Le soutien est gratuit et disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 ; **composez le 988.**

Vous devez vous rendre aux soins d'urgence ou aux urgences Département...



Si vous devez vous rendre dans un service de soins d'urgence ou dans un service des urgences, vous pouvez trouver ces endroits stressants.

Les difficultés que vous pouvez rencontrer peuvent être le bruit ambiant, les lumières, les odeurs, l'aspect visuel (personnes souffrant, saignant, etc.). de longs délais d'attente (4 à 8 heures ou plus), des professionnels de santé très occupés qui ne connaissent pas vos antécédents, de longs délais d'attente pour des examens et des procédures qui peuvent être ordonnées pour vous aider (par exemple, radiographies, analyses de sang).



SE RENDRE AUX URGENCES (les soins urgents seront similaires)

Si vous vous rendez aux urgences et que votre vie n'est pas en danger, vous risquez d'attendre longtemps. Même si vous avez du mal à respirer ou si vous souffrez, on vous demandera d'attendre, à moins que votre vie ne soit en danger.

Que devez-vous apporter ?

- Deux pièces d'identité, l'une avec photo, l'autre portant votre nom légal et votre date de naissance, ainsi que votre carte d'information sur les soins de santé.
- Des objets qui vous aident à rester calme si vous en avez besoin (par exemple, de la musique, un iPad, des écouteurs, une histoire sociale). Il est recommandé de ne pas apporter d'objets de valeur.

- Une personne de confiance si vous en avez une.
- Notes sur ce que vous ressentez (par exemple la douleur).
- Remarques concernant la "communication de vos besoins". En raison de l'activité intense des services d'urgence, le personnel peut ne pas être en mesure de répondre à certaines demandes, telles que des espaces calmes ou d'autres besoins.
- Des collations et de l'eau, mais avant de manger ou de boire, vérifiez auprès de l'infirmière de triage si vous pouvez le faire. En fonction de votre blessure, l'infirmière peut vous demander de ne pas manger ou boire.
- Téléphone portable et chargeur.

Ce qui vous attend une fois sur place

Lorsque vous entrez dans le service des urgences, vous voyez une salle d'attente, un poste de triage, un bureau d'enregistrement et un bureau de sécurité. On vous demandera ce dont vous avez besoin et, dans la plupart des cas, on vous dirigera vers l'infirmière de triage.

• **Triage**

L'infirmière vous demandera ce qui vous préoccupe le plus. Elle vérifiera vos signes vitaux, notamment votre rythme cardiaque, votre tension artérielle, votre rythme respiratoire, votre taux d'oxygène et votre température.

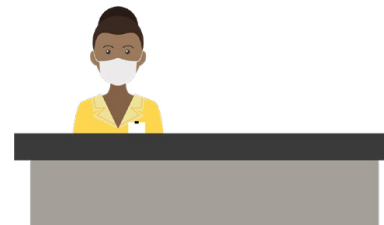
Une fois que l'infirmière vous aura évalué, elle vous renverra dans la salle d'attente ou vous emmènera dans une salle d'examen. Vous pouvez demander à l'infirmière de triage à ce moment-là

si vous pouvez manger ou boire pendant que vous attendez. Si vous avez subi une commotion cérébrale, l'infirmière peut vous demander de ne pas utiliser d'écouteurs.



- **Inscription**

Vous serez généralement renvoyé dans la salle d'attente en attendant d'être appelé par le préposé à l'enregistrement. Lorsque ce sera votre tour, on vous demandera une deuxième pièce d'identité, votre carte de santé, votre nom, votre adresse et votre numéro de téléphone, et la personne à contacter en cas d'urgence.



Vous recevrez un bracelet d'identification. Le bracelet peut être inconfortable, mais il est important de le laisser en place lorsque vous êtes dans le service des urgences.

- **La salle d'attente**

Il se peut que vous attendiez longtemps avant de voir le médecin. Il n'est probablement pas utile de demander à l'employé chargé de l'inscription combien de temps durera l'attente.



Le personnel du service des urgences s'occupe d'abord des cas mettant en jeu le pronostic vital, même s'ils arrivent longtemps après votre arrivée.

- **Consulter le médecin**

À l'appel de votre nom, vous serez conduit dans une salle d'examen. Le médecin vous demandera d'expliquer ce qui s'est passé et pourra vous prescrire des examens et/ou des analyses de sang. Tout cela se fait au service des urgences ou dans d'autres secteurs de l'hôpital.



Le médecin décidera du traitement à suivre après vous avoir examiné et avoir pris connaissance des résultats des tests. Vous pouvez rentrer chez vous avec des instructions ou être admis à l'hôpital. Votre médecin de famille recevra toutes les informations concernant votre visite.



Le service des urgences est un environnement confidentiel et vous pouvez envisager de révéler que vous êtes autiste pour aider le personnel médical à mieux vous comprendre et à mieux vous soigner. C'est toujours à vous de décider si vous voulez le révéler ou non.

Défense de ses propres intérêts

“J'ai besoin que vous écoutiez et entendiez ce que je dis. S'il vous plaît, ne le balayez pas d'un revers de main si vous ne comprenez pas. Je n'ai pas compris non plus pendant de nombreuses années, mais une fois que j'y ai adhéré, mon monde s'est ouvert. Avec un peu de votre précieux temps, un peu de compréhension et un peu de grâce, je vous garantis que votre monde s'ouvrira aussi.”

- Défenseur des intérêts des autistes

L'autopromotion est un sujet délicat. Pour beaucoup de gens, il est difficile de s'exprimer. Si vous n'êtes pas sûr de vous, vous pouvez commencer par une réflexion sur vous-même.

Vous pouvez vous poser les questions suivantes:

- Est-ce que je m'exprime en mon nom propre ?
- Suis-je en mesure de le faire ?
- Si je ne peux pas m'exprimer, y a-t-il quelqu'un qui peut m'aider ?
- Que dois-je dire ?
- Comment puis-je me faire entendre et comprendre ?
- Est-ce que je veux m'exprimer en mon nom propre ?
- Mes paroles ont-elles été ignorées si souvent que j'ai l'impression qu'elles ne méritent pas d'être entendues ?

Comment apprendre à se défendre ? Il est difficile pour de nombreuses personnes de s'exprimer clairement et de défendre leurs intérêts.

Lorsqu'il s'agit de vos besoins médicaux, la mesure dans laquelle vous vous exprimez et vous défendez vos intérêts peut avoir un impact sur la qualité et l'efficacité des soins que vous recevez.

Voici quelques idées à envisager si vous n'avez pas confiance en votre capacité à défendre vos intérêts :

- Entraînez-vous à parler pour vous-même : Il est important de s'exprimer verbalement ou non verbalement à l'aide d'images ou d'autres formes de communication. Il est important de parler pour vous-même (ou d'utiliser des images) si vous le pouvez. Entraînez-vous à converser avec un membre de votre famille, un ami ou un prestataire de services de soutien.
- Sachez ce dont vous avez besoin : En prenant le temps de comprendre vos expériences et de savoir ce qui vous aide, il vous sera plus facile de communiquer vos besoins.
- Parlez-en aux autres : Utilisez les conseils "Communiquer vos besoins" de ce kit pour aider les autres à vous comprendre.
- Faites-vous accompagner d'une personne de confiance. Ayez avec vous une personne qui peut vous représenter et défendre vos intérêts.
- AIDE Canada a une boîte à outils contenant des idées et des ressources sur l'autonomie sociale: [La transition vers les services pour adultes : continuer à favoriser l'autodétermination, les choix et la défense de ses propres droits](#)

“Si je sais que j'ai besoin d'un "cerveau" supplémentaire, j'emmène quelqu'un qui peut me défendre. Il y a quelques semaines, j'étais chez le neurologue et j'avais amené quelqu'un avec moi. Après une discussion avec la réceptionniste, on m'a dit que mon compagnon ne pouvait pas venir avec moi pour la première partie du rendez- vous. Nous avons fait la première partie de l'examen, puis le médecin a quitté la pièce. Je n'ai pas vraiment compris ce qui se passait, puis il est revenu.

Il n'a pas dit un mot sur l'absence de mon compagnon et a continué à me donner le diagnostic. Je ne suis pas sûre d'avoir compris tout ce qu'il a dit, et j'ai oublié de lui poser certaines questions (alors que j'avais une liste), que je sais que mon compagnon aurait posées.”

- Défenseur des intérêts des autistes

Même les personnes qui se défendent elles-mêmes ont parfois besoin d'une aide supplémentaire. Dites clairement si vous avez besoin d'un accompagnateur pour obtenir toutes les informations dont vous avez besoin.



La loi canadienne sur la santé vous donne des directives sur la manière dont le gouvernement canadien est responsable d'aider tous les habitants du Canada à maintenir et à améliorer leur état de santé. Chaque province dispose d'un bureau de défense des patients. Consultez votre province pour connaître le nom de l'avocat provincial de la santé. Appelez le 211 dans votre province pour trouver le défenseur provincial de la santé.

Finances

Un aspect important des soins de santé est l'obtention de l'aide financière nécessaire pour couvrir les frais de santé. Avec l'âge, les aides financières peuvent changer, mais vous pouvez planifier ces changements.


Au Canada, la plupart des provinces et des territoires ont accès aux soins de santé pour leurs résidents en vertu de la loi canadienne sur la santé. Quel que soit votre âge, vous bénéficiez gratuitement des visites chez le médecin de famille, des soins en salle d'urgence, des soins hospitaliers de base et de l'assurance maladie.

les frais de médicaments pendant l'hospitalisation. Certaines provinces et certains territoires peuvent exiger des frais minimes pour la couverture des soins de santé. En Alberta, il n'y a pas de frais.

Au Canada, de nombreux frais de santé sont couverts, mais certains ne le sont pas. Les médicaments, les frais dentaires et la physiothérapie sont quelques exemples de frais qui peuvent ne pas être couverts dans votre province.

Vous pouvez bénéficier d'un programme d'aide au revenu lorsque vous atteignez l'âge de 18 ans. En Alberta, ce programme s'appelle [Assured Income for the Severely Handicapped \(AISH\)](https://www.alberta.ca/aish). <https://www.alberta.ca/aish>.

Si vous y avez droit, l'AISH vous verse un revenu mensuel et couvre également divers autres frais de santé, tels que les médicaments, les frais dentaires et les régimes alimentaires spéciaux, jusqu'à l'âge de 65 ans.



Si vous bénéficiez de programmes d'aide au revenu, vérifiez les détails de votre programme pour savoir ce qui est couvert et assurez-vous d'obtenir l'aide financière la plus importante à laquelle vous avez droit.

“Je m'occupe d'un jeune homme qui a maintenant 25 ans. Il a récemment emménagé dans notre foyer de groupe. Il ne parle pas. Les deux premières années ont été difficiles car il est difficile à manger et nous (le personnel) cuisinons tous différemment. Il a commencé à perdre du poids. Nous sommes allés voir son médecin de famille qui lui a suggéré de prendre une boisson nutritive ayant des calories et des protéines supplémentaires. Elle a fait une demande à la pharmacie et le coût a été couvert par l'AISH. Ce petit changement l'a aidé à reprendre du poids. Nous ne savions pas que le programme d'aide au revenu paierait pour cela.”

- Prestataire de services d'appui

Si vous avez besoin d'une couverture médicale plus étendue et que vous n'avez pas droit à un régime d'aide au revenu comme l'AISH, vous pouvez payer en privé des programmes provinciaux comme la [Croix Bleue](#) en Alberta. Au Canada, chaque province et territoire est responsable des programmes de soins de santé privés.

Si vous travaillez, de nombreux employeurs offrent des prestations qui couvrent certains frais de santé. En Alberta, [l'Alberta Adult Health Benefit \(AAHB\)](#) est une prestation de santé destinée aux Albertains à faible revenu, qui n'est pas couverte par les régimes d'assurance professionnelle. Chaque province et territoire dispose de ses propres programmes.

Avec l'âge

Avec l'âge, il est important de comprendre les détails des changements liés à l'âge qui ont un impact sur votre couverture santé. [Le Régime de pensions du Canada \(RPC\)](#) est disponible à l'âge de 60 ans si vous avez travaillé et cotisé au régime.

Vous pouvez décider de la date à laquelle vous souhaitez commencer à bénéficier de cette aide. Le RPC vous verse un revenu mensuel dont le montant dépend de la durée de votre travail et de vos cotisations pendant vos années d'activité. Toutefois, la CPP ne prend pas en charge les coûts liés à la santé, comme les médicaments ou les soins dentaires. Le montant mensuel augmente si vous décidez de retarder le versement de la pension et de la faire commencer à un âge plus avancé.

Pour avoir droit au RPC, vous devez:

- Être âgé d'au moins 60 ans
- Avoir versé au moins une cotisation valide au RPC (peut provenir d'un travail effectué au Canada ou de crédits reçus d'un ex-conjoint à la fin de la relation.)

Si vous atteignez l'âge de 65 ans

L'âge de 65 ans. Cet âge est important pour de nombreuses raisons. Tout comme l'âge de 18 ans, l'âge de 65 ans est une autre transition importante dans votre vie où les programmes et le financement changent. Par exemple, votre programme provincial de soutien du revenu (comme l'AISH) peut prendre fin à 65 ans. L'AISH couvre les frais de santé supplémentaires, tels que les frais dentaires et les médicaments. Il s'agit là d'un changement important dans le financement.

Lorsque vous atteignez l'âge de 65 ans, d'autres programmes peuvent être disponibles pour couvrir les coûts. Vous devrez faire une recherche spécifique dans votre province pour connaître ces programmes. Voir l'annexe B.

Outre le RPC, il existe d'autres programmes pancanadiens auxquels vous pouvez être admissible.



Pour la plupart des programmes gouvernementaux, vous devrez faire une demande et répondre aux critères d'éligibilité.

Si vous avez une personne de confiance, un ami ou un organisme local qui vous aide, ils pourront peut-être vous aider à remplir les formulaires..

Supplément de revenu garanti (SRG) :

Le SIG est un paiement mensuel auquel vous pouvez prétendre si vous avez 65 ans ou plus. Il est basé sur le revenu et est accessible aux personnes ayant un faible revenu.

Le SRG, comme le RPC, ne couvre pas les frais de santé tels que les médicaments et les soins dentaires.

Sécurité de la vieillesse (SV) :

La SV est un paiement mensuel auquel vous pouvez prétendre si vous avez 65 ans ou plus. Le droit à cette prestation est déterminé par la durée de votre séjour au Canada après l'âge de 18 ans.

Le régime canadien de soins dentaires (CDCP):

En 2023, le gouvernement canadien a lancé ce plan pour aider à couvrir les coûts des soins dentaires pour les résidents canadiens admissibles qui tombent dans la catégorie d'admissibilité des revenus et qui n'ont pas accès à l'assurance dentaire. Comme les programmes commencent, le financement commence avec les âges plus avancés. Consultez le site web pour savoir quand vous pourrez faire une demande.

Certains programmes sont spécifiques à une province :

Croix bleue de l'Alberta

- La Croix Bleue de l'Alberta offre aux personnes âgées une couverture gratuite pour certains médicaments sur ordonnance et d'autres services liés à la santé. Pour toute question concernant votre régime d'assurance maladie, contactez [le régime d'assurance maladie de l'Alberta \(AHCIP\)](#).

Prestation pour les personnes âgées de l'Alberta :

- Cette prestation permet aux personnes âgées à faible revenu de bénéficier d'une aide financière pour couvrir leurs frais de subsistance mensuels.
- Vous devez avoir vécu en Alberta pendant au moins trois mois immédiatement avant la demande et recevoir la pension de la sécurité de la vieillesse du gouvernement du Canada. Lisez attentivement la couverture des personnes âgées de votre programme provincial pour connaître la couverture spécifique à votre province ([voir l'annexe B](#)).
- Chaque province est unique dans ce qu'elle offre. Par exemple, certaines provinces offrent des fonds pour vous aider à rester chez vous plus longtemps en payant le chauffage, la cuisine, la préparation des repas, l'épicerie, la livraison des repas, les soins des pieds et les services de santé mentale, le tout à domicile.

Réflexions finales

Nous espérons que cette trousse vous aidera à obtenir les meilleurs soins de santé possibles. Si vous souhaitez visionner la vidéo qui accompagne cette trousse, rendez-vous sur [le site Web d'AIDE Canada](#). Dans le menu déroulant (Ressources), cliquez sur Articles, Cours et Vidéos, cherchez Naviguer dans les soins de santé, puis cliquez sur le bouton "Go".



**Question de réflexion : Que signifie la santé pour vous ?
Quelles sont les étapes pouvez-vous prendre pour améliorer
votre santé et votre bien-être général ?**

Remerciements

Nous remercions tout particulièrement Terri Robson, conseillère en expérience vécue, Tanya Kendall Consulting et Carolyn Dudley, responsable du projet, La Fondation de la famille Sinneave..



ANNEXE A

Comment trouver un médecin de famille par province et territoire.

Le 811 peut également vous aider

Colombie-Britannique : Le B.C. College of Family Physicians recommande aux patients de contacter HealthLink C. - B 811, où un navigateur de services de santé peut les aider à trouver un médecin dans leur région.

Saskatchewan : Le College of Physicians and Surgeons of Saskatchewan dispose également d'un site web où il est possible d'accéder à des informations sur la santé et la sécurité pour trouver un médecin de famille disponible pour les patients.

Manitoba : Le gouvernement provincial dispose d'un outil appelé Family Doctor Finder où les patients peuvent s'inscrire en ligne ou par téléphone afin d'être mis en relation avec une clinique de la région.

Ontario : Les patients peuvent s'inscrire auprès de Health Care Connect pour être mis sur une liste d'attente afin de trouver un médecin. Ils peuvent également utiliser l'outil de recherche de médecin sur le site web de College of Physicians and Surgeons de l'Ontario.

Québec : Le gouvernement provincial dispose d'une liste d'attente où les patients peuvent s'inscrire. Ils peuvent également s'inscrire par téléphone.

Nouveau-Brunswick : La province dispose d'un registre appelé Patient Connect pour mettre en relation les résidents avec un médecin de famille s'ils n'en ont pas déjà un.

Nouvelle-Écosse : La province recommande aux patients d'appeler le 811 ou de s'inscrire au registre Need a Family Practice, qui est une liste d'attente.

Île-du-Prince-Édouard : Les résidents peuvent s'inscrire au registre provincial des patients et un médecin leur sera attribué lorsqu'il y en aura un de disponible.

Terre-Neuve et Labrador : Les patients peuvent rechercher une liste de médecins de famille dans leur région pour trouver un médecin de famille qui accepte de nouveaux patients.

Yukon : Le territoire dispose d'un service de jumelage pour les patients ayant besoin d'un médecin de famille.

Territoires du Nord-Ouest : Les patients peuvent s'adresser au département de la santé et des services sociaux pour obtenir des conseils en fonction de leur lieu de résidence.

Nunavut : Le ministère de la Santé du territoire fournit des numéros de téléphone et une carte des services de santé où l'on peut trouver des médecins de famille.

ANNEXE B

Income Supports for Seniors by Province and Territories

Le 211 peut également vous aider

Colombie-Britannique (uniquement disponible en anglais)

[Soutien aux personnes âgées de la Colombie-Britannique \(Supports for Seniors\)](#)

Saskatchewan

[Plan de revenu pour les personnes âgées \(SIP\)](#)

Manitoba

[Programme 55 ans et plus](#)

Ontario

[Système de revenu annuel garanti de l'Ontario](#)

Québec

[Personnes âgées de 60 ans et plus](#)

Nouveau-Brunswick

[Personnes âgées - Prestation pour les personnes âgées à faible revenu](#)

Nouvelle-Écosse (uniquement disponible en anglais)

[Services aux personnes âgées de la Nouvelle-Écosse](#)

[Des mesures de soutien pour aider les personnes âgées à rester chez elles | Communiqués de presse du gouvernement de la Nouvelle-Écosse](#)

Île-du-Prince-Édouard

[Aînés de l'Île-du-Prince-Édouard](#)

Terre-Neuve/Labrador (uniquement disponible en anglais)

[NNL Income Supplement \(supplément de revenu\) et NL Seniors' Benefit \(prestation pour les personnes âgées\)](#)

Nunavut

[Supplément de revenu pour les aînés \(SRA\)](#)

Yukon

Soutien aux personnes âgées et aux adultes vulnérables :

[Demande de supplément de revenu pour les personnes âgées à faible revenu | Gouvernement du Yukon](#)

Territoires du Nord-Ouest

[Prestation supplémentaire pour les personnes âgées \(NTO\)](#)

ANNEXE C

Ressources pour votre médecin

Bien que cette boîte à outils soit destinée aux adultes autistes, nous avons voulu inclure quelques ressources pour les professionnels de la santé intéressés.

Ressources générales

Six Principles - Fondation de la famille Sinneave (uniquement disponible en anglais)

La Fondation de la famille Sinneave, en collaboration avec une équipe d'auto-intervenants autistes, a élaboré six principes visant à favoriser une meilleure compréhension et acceptation des différences naturelles entre les personnes et à proposer des actions faciles à mettre en œuvre pour améliorer l'inclusion de tous..

<https://sinneavefoundation.org/thriving-in-adulthood/six-principles/>

Ressources générales sur l'autisme, Autisme Canada

La page de ressources d'Autisme Canada offre divers services de soutien, des outils et des informations adaptés aux personnes autistes, aux aidants et aux professionnels.

<https://autismcanada.org/resources>

Ressources sur l'autisme évaluées par des pairs au Canada, AIDE Canada.

Le centre de ressources d'AIDE Canada est une plate-forme précieuse qui offre des informations fiables et évaluées par des pairs des sources adaptées aux personnes autistes et neurodivergentes. <https://aidecanada.ca/fr/accueil>

Le projet pour améliorer les connaissances et la littératie en santé mentale pour la communauté autiste, York University.

Le Guide d'alphabétisation en santé mentale pour l'autisme est une ressource essentielle qui explore la santé mentale des autistes..

<https://www.yorku.ca/health/lab/ddmh/mental-health-literacy-guide-for-autism-version-francaise/>

Laboratoire sur le handicap et la sexualité, Ressources pour les prestataires de services. (uniquement disponible en anglais)

L'objectif de cette ressource est de promouvoir le changement social en co-crédant des recherches et des ressources avec les communautés pour s'attaquer aux silences autour du handicap et de la sexualité. Cette section du site web propose des outils, des guides et des documents complets conçus pour améliorer les connaissances et les compétences des prestataires de services.

<https://www.disabilitysexualitylab.com/work/resources-for-service-providers>

Boîte à outils AASPIRE pour les soins de santé. (uniquement disponible en anglais)

Cette ressource contient des feuilles de travail pour les prestataires de soins de santé et les patients et se concentre sur les soins de santé primaires avec un médecin traitant. Basé aux Etats-Unis. <https://autismandhealth.org/>

Ressources pour la pratique médicale

Recherche sur l'accès aux soins de santé et les handicaps de développement (HCARD). (uniquement disponible en anglais)

Ce site web/plateforme propose de nombreuses boîtes à outils et ressources destinées à aider les professionnels de la santé, notamment une série de vidéos sur les meilleures pratiques qui présentent les erreurs de pratique courantes suivies de stratégies pour améliorer les rencontres médicales.

<https://www.camh.ca/en/professionals/professionals--projects/hcardd>

Soins aux patients autistes. (uniquement disponible en anglais)

Ce site web a pour but de guider les soins aux patients autistes, en offrant de nombreuses informations et outils aux médecins. Son outil, Autism Healthcare Accommodations Tool, permet aux patients de communiquer sur la manière dont l'autisme affecte leurs besoins en matière de soins de

santé et suggère des stratégies pour des soins de qualité. En outre, le site fournit des informations sur la communication, les interactions, les troubles sensoriels, les troubles de l'humeur et les troubles de l'humeur. L'objectif est d'aider les professionnels de la santé à répondre à leurs besoins, à prendre conscience de leur corps, de la douleur, du traitement sensoriel, de la planification, de l'organisation et de la navigation dans les examens et les procédures, afin de garantir un soutien complet aux professionnels de la santé. Basé aux États-Unis.

https://autismandhealth.org/?a=pv&p=main&t=pv_fac&s=fac_fac&theme=ltlc&size=small

Autistic SPACE : un nouveau cadre pour répondre aux besoins des personnes autistes dans le domaine de la santé Paramètres. Doherty, M., McCowan, S., Shaw, SCK. British Journal of Hospital Medicine, avril 2023. (uniquement disponible en anglais)

Cet article explique le cadre SPACE, qui aide les médecins à comprendre et à répondre aux besoins des personnes autistes dans les établissements de santé. Il couvre cinq besoins fondamentaux : sensorialité, prévisibilité, acceptation, communication et empathie.

<https://doi.org/10.12968/hmed.2023.0006>

SASD Clinical Practice Resources, Société canadienne de pédiatrie.

La Société canadienne de pédiatrie propose des guides précieux pour le diagnostic et le soutien afin d'aider les médecins à avoir des ressources, comme des listes de contrôle pour les étapes post-diagnostic.

<https://cps.ca/fr/autisme>

Sensibilisation à l'autisme : Quelques conseils pour les cliniciens, CAMH. (uniquement disponible en anglais)

Cette ressource offre des conseils aux cliniciens sur la façon de naviguer entre l'autisme et la santé mentale. Des suggestions personnalisées visent à rendre les services de santé mentale plus adaptés à l'autisme, en fournissant aux professionnels de la santé des stratégies pratiques pour soutenir les personnes autistes. Que vous soyez un clinicien à la recherche de conseils ou simplement désireux d'apprendre comment améliorer la pratique respectueuse de l'autisme, cette ressource offre des informations précieuses pour promouvoir des soins de santé mentale inclusifs.

<https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/raising-awareness-about-autism-some-tips-for-clinicians>

Ressources sur l'autisme pour les professionnels de la santé, Autism Alert Inc. (uniquement disponible en anglais)

Ce centre de ressources est destiné aux professionnels de la santé qui ont des patients autistes. Il propose de nombreux articles évalués par des pairs sur la prise en charge des patients et le travail avec les patients autistes, ainsi que des outils pratiques tels que le formulaire "Ce que vous devriez savoir sur moi". Ce formulaire permet aux patients d'exprimer leurs besoins sociaux et de communication, ce qui améliore la compréhension entre le patient et le soignant et l'expérience des soins. Basé aux États-Unis.

<https://www.autismalert.org/index.php?page=resources-for-medical-professionals>

Qu'est-ce qu'un bureau compatible avec l'autisme ? Harvard Medical School. (uniquement disponible en anglais)

Cette ressource est conçue pour aider à rendre les espaces de bureau adaptés à l'autisme, au bénéfice de tous. Ce guide propose des étapes pratiques pour créer des environnements inclusifs, ainsi qu'un cours destiné aux cliniciens, axé sur la conception d'espaces adaptés à l'autisme et sur la formation du personnel pour une meilleure prise en charge des patients. En outre, il propose une fiche de conseils pour permettre aux patients de plaider en faveur de soins adaptés à l'autisme tout en orientant les cliniciens sur la manière de les fournir. Cette ressource promeut des environnements accessibles et inclusifs pour tous.

<https://adult-autism.health.harvard.edu/resources/what-does-an-autism-competent-office-look-like/>

Make your Practice Friendlier for Adults on the Autism Spectrum, Physicians Practice. (uniquement disponible en anglais)

Cette ressource peut aider les médecins à créer un environnement plus accueillant pour les patients autistes, en proposant des conseils pratiques et des ressources allant de simples ajustements à des idées plus complètes.

<https://www.physicianspractice.com/view/make-your-practice-friendlier-adults-autism-spectrum>

Autism and Neurodiversity in Primary Care (ASD) - Recognize and Refer, UBC/CPD en partenariat avec CIRCA. (uniquement disponible en anglais)

This free, self-paced course is tailored for Canadian healthcare professionals. The purpose of this online course is to support primary care providers to learn more about the unique needs of their autistic patients and learn about practical and useful strategies to adapt their practice to better serve this population.

<https://ubccpd.ca/learn/learning-activities/course?eventtemplate=177-autism-and-neurodiversity-in-primary-care-asd-recognize-and-refer>

Clinical Care for Autistic Adults, Harvard Medical School. (uniquement disponible en anglais)

Ce cours à la demande est adapté aux professionnels de la santé qui travaillent avec des patients autistes ou qui prévoient de le faire. Conçu pour informer et inspirer, il permet aux médecins de fournir des soins personnalisés aux individus et à leurs familles. Le cours est disponible du 31 juillet 2023 au 30 juillet 2026.

<https://cmecatalog.hms.harvard.edu/clinical-care-for-autistic-adults>

Annual Autism Conference, Alberta Medical Association. (uniquement disponible en anglais)

La conférence sur l'autisme est un événement annuel organisé par l'association médicale de l'Alberta, qui se tient virtuellement et en personne.

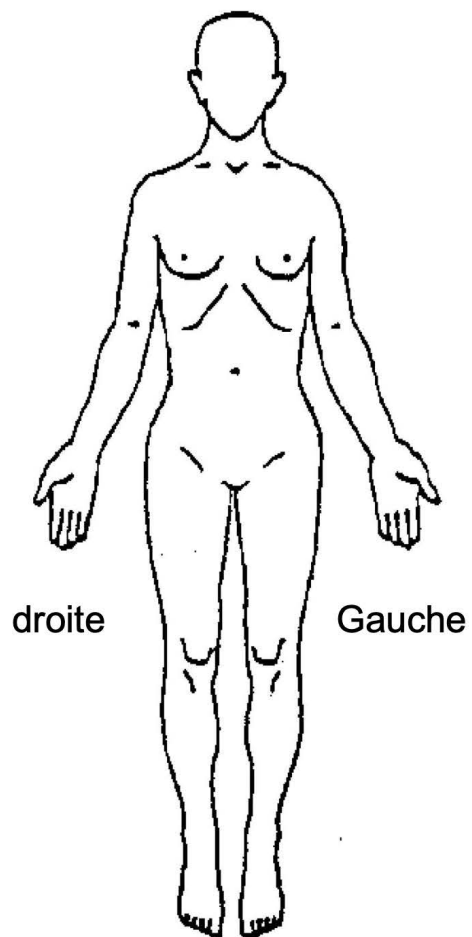
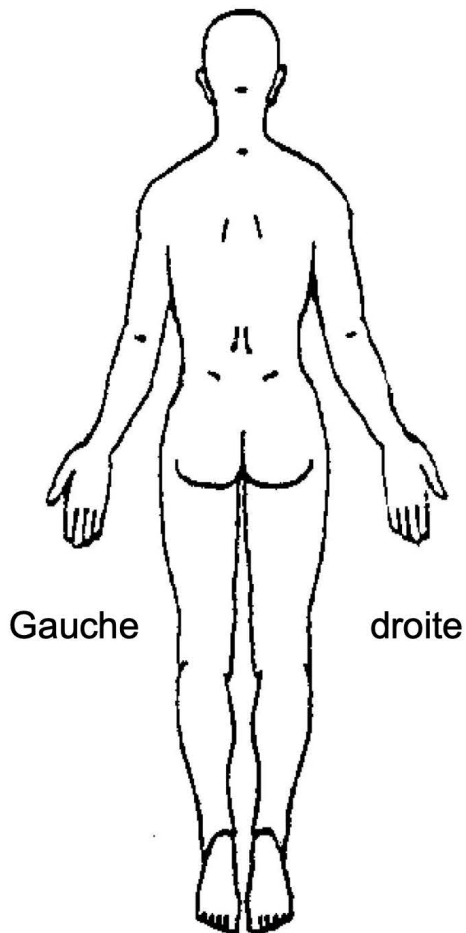
<https://www.albertadoctors.org/Events/annual-autism-conference>

ANNEXE D

Carte du corps

Localisation : Quelles sont les parties du corps touchées ?

Facultatif : Mettez un X ou une ombre dans les zones de votre corps où se manifestent les symptômes.



ANNEXE E

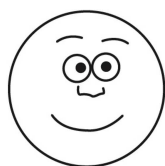
Échelle de la douleur

L'échelle d'évaluation de la douleur ci-dessous se compose de six visages, chaque visage représentant une personne qui n'a pas mal, qui a mal un peu ou qui a très mal.

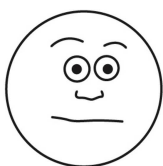
TII s'agit d'un outil d'auto-évaluation qui peut vous aider à décrire la douleur que vous ressentez. Si vous ne comprenez pas l'échelle ou si vous n'êtes pas en mesure d'indiquer la face qui décrit le mieux votre douleur, reportez-vous à la section Réfléchir à la façon de décrire la douleur du document **Naviguer dans le système de santé - Une boîte à outils pour les adultes autistes**, à la page 22.

Échelle d'évaluation de la douleur **FACES®** de Wong-Baker**0**

Pas de douleur

**2**

Un peu de douleur

**4**

Un peu plus de douleur

**6**

Encore plus de douleur

**8**

Beaucoup de douleur

**10**

La pire douleur que vous puissiez imaginer

©1983 Wong-Baker FACES Foundation. www.WongBakerFACES.org Utilisé avec l'autorisation. Publié à l'origine dans "Whaley & Wong's Nursing Care of Infants and Children." ©Elsevier Inc. Libellé modifié pour un usage adulte et traduit en français.

Face 0 - Pas de douleur.

Face 6 - Encore plus de douleur.

Face 2 - Un peu de douleur.

Face 8 - Beaucoup de douleur.


Face 4 - Un peu plus de douleur.

Face 10 - La pire douleur que vous puissiez imaginer, bien qu'il ne soit pas nécessaire de pleurer pour avoir la pire douleur.

Choisissez le visage qui **décrit le mieux** la douleur que vous ressentez et référez-vous à l'échelle d'évaluation de la douleur Wong-Baker FACES® lorsque vous parlez à votre médecin.

ANNEXE F (uniquement disponible en anglais)

Exemple de demande de laboratoire

 ALBERTA PRECISION LABORATORIES <small>Leaders in Laboratory Medicine</small>		General Laboratory Requisition <small>Alberta Precision Laboratories 1-877-868-6848</small> <small>Appointment Booking - online at www.albertaprecisionlabs.ca or 1-877-702-4488</small> <small>Locations and Hours of Operation www.albertaprecisionlabs.ca</small>		Scanning Label or Accession # (lab only)	
Patient	PHN	Expiry: _____	Date of Birth (dd-Mon-yyyy)		
	Legal Last Name		Legal First Name		Middle Name
	Alternate Identifier	Preferred Name	<input type="checkbox"/> Male <input type="checkbox"/> Non-binary	<input type="checkbox"/> Female <input type="checkbox"/> Prefer not to disclose	Phone
	Address		City/Town	Prov	Postal Code
Provider(s)	Authorizing Provider Name (last, first, middle)		Copy to Name (last, first, middle)		Copy to Name (last, first, middle)
	Address		Phone	Address	Address
	CC Provider ID	CC Submitter ID	Legacy ID	Phone	Phone
	Clinic Name		Clinic Name		Clinic Name
Collection	Date (dd-Mon-yyyy)	Time (24 hr)	Location	Collector ID	
Requisition Date (dd-Mon-yyyy)		<input checked="" type="checkbox"/> Denotes a Fasting Test . <input type="checkbox"/> Refer to Patient Instruction Sheet.		Hours Fasting	<input type="checkbox"/> Third Party Bill Client
Hematology/Coagulation		Endocrine		Clinical Information	
<input type="checkbox"/> CBC and Differential <input type="checkbox"/> CBC no Differential <input type="checkbox"/> D-dimer <input type="checkbox"/> INR <input type="checkbox"/> Reticulocyte Count		<input type="checkbox"/> Cortisol Random <input type="checkbox"/> Cortisol AM (0700-1000) <input type="checkbox"/> Cortisol PM (1500-1800) <input type="checkbox"/> Estradiol <input type="checkbox"/> Follicle Stimulating Hormone (FSH) <input type="checkbox"/> Luteinizing Hormone (LH) <input type="checkbox"/> Parathyroid Hormone (PTH) <input type="checkbox"/> Progesterone <input type="checkbox"/> Prolactin <input type="checkbox"/> Testosterone, Total <input type="checkbox"/> Thyroid Stimulating Hormone (TSH) <input type="checkbox"/> Progressive Thyroid Stimulating Hormone (TSH)			
General Chemistry		Immunology/Serology		Drug Levels/Monitoring	
<input type="checkbox"/> Albumin <input type="checkbox"/> Alkaline Phosphatase (ALP) <input type="checkbox"/> Alanine Aminotransferase (ALT) <input type="checkbox"/> Bilirubin, Total <input type="checkbox"/> Bilirubin, Total and Conjugated <input type="checkbox"/> Calcium <input type="checkbox"/> C-Reactive Protein (CRP) <input type="checkbox"/> Creatine Kinase (CK) <input type="checkbox"/> Creatinine (eGFR) <input type="checkbox"/> Sodium <input type="checkbox"/> Potassium <input type="checkbox"/> Ferritin <input type="checkbox"/> Fibrosis-4 Score (FIB-4) <input type="checkbox"/> Gamma Glutamyl Transferase (GGT) <input type="checkbox"/> Glucose Fasting <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Glucose Random <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Hemoglobin A1c <input type="checkbox"/> HCG, Serum (Quantitative) <input type="checkbox"/> IgA <input type="checkbox"/> IgG <input type="checkbox"/> IgM <input type="checkbox"/> Lipase <input type="checkbox"/> Magnesium <input type="checkbox"/> Phosphate <input type="checkbox"/> Prostate Specific Antigen (PSA) <input type="checkbox"/> Protein Electrophoresis, Serum <input type="checkbox"/> Total Protein <input type="checkbox"/> Urate		<input type="checkbox"/> Epstein Barr Serology Panel <input type="checkbox"/> Hepatitis A Virus Acute Serology - IgM <input type="checkbox"/> Hepatitis A Virus Immunity Serology - IgG <input type="checkbox"/> Hepatitis B Surface Antigen <input type="checkbox"/> Hepatitis B Surface Antibody <input type="checkbox"/> Hepatitis C Virus Serology <input type="checkbox"/> HIV 1 and 2 Serology (Antigen and Antibody) <input type="checkbox"/> Mononucleosis Screen <input type="checkbox"/> Rheumatoid Factor <input type="checkbox"/> Rubella Immunity Serology - IgG <input type="checkbox"/> Syphilis screen		<input type="checkbox"/> Ethanol Level, Blood Therapeutic Drug Monitoring Dose route <input type="checkbox"/> Oral <input type="checkbox"/> IV <input type="checkbox"/> Other Dose Regimen _____ How Long on Current Regimen? _____ Date of Last Dose or IV Complete _____ Time of Last Dose or IV Complete _____ Date of Next Dose or IV Start _____ Time of Next Dose or IV Start _____ <input type="checkbox"/> Carbamazepine <input type="checkbox"/> Phenytoin, Total <input type="checkbox"/> Cyclosporine pre dose <input type="checkbox"/> Sirolimus <input type="checkbox"/> Cyclosporine 2 h post <input type="checkbox"/> Tacrolimus <input type="checkbox"/> Digoxin <input type="checkbox"/> Theophylline <input type="checkbox"/> Lithium <input type="checkbox"/> Valproate <input type="checkbox"/> Phenobarbital <input type="checkbox"/> Other _____	
		Cardiology - Electrocardiogram (ECG)		Antibiotics	
		<input type="checkbox"/> Electrocardiogram to be read by panel <input type="checkbox"/> Electrocardiogram to be read by Other		Gentamicin <input type="checkbox"/> Pre <input type="checkbox"/> Post <input type="checkbox"/> Interval <input type="checkbox"/> Other Tobramycin <input type="checkbox"/> Pre <input type="checkbox"/> Post <input type="checkbox"/> Interval <input type="checkbox"/> Other Vancomycin <input type="checkbox"/> Pre <input type="checkbox"/> Other	
		Transfusion Medicine		Anticoagulant	
		See Transfusion Medicine Requisition 21448 Routine Pre-natal Red Cell Screening - use CBS Req		<input type="checkbox"/> Anti-Xa - Unfractionated Heparin <input type="checkbox"/> Anti-Xa - LMWH <input type="checkbox"/> Anti-Xa - Apixaban <input type="checkbox"/> Anti-Xa - Rivaroxaban	
		Sterile Body Fluid		Urine Drug Testing Panels	
		<input type="checkbox"/> Fluid Type _____ Source: _____ Test(s) _____		Reason For Request _____ <input type="checkbox"/> Opioid Dependency Panel What is Treatment Regimen? <input type="checkbox"/> Buprenorphine <input type="checkbox"/> Methadone <input type="checkbox"/> Morphine <input type="checkbox"/> Hydromorphone <input type="checkbox"/> Other _____ OR	
		Urine		<input type="checkbox"/> General Toxicology Panel	
		<input type="checkbox"/> Urinalysis <input type="checkbox"/> Pregnancy Test (HCG, Qualitative) <input type="checkbox"/> Albumin* <input type="checkbox"/> Random <input type="checkbox"/> 24 h <input type="checkbox"/> Creatinine <input type="checkbox"/> Random <input type="checkbox"/> 24 h <input type="checkbox"/> Cortisol <input type="checkbox"/> 24 h <input type="checkbox"/> Protein Total* <input type="checkbox"/> Random <input type="checkbox"/> 24 h <input type="checkbox"/> Protein Electrophoresis <input type="checkbox"/> Random <input type="checkbox"/> 24 h *includes creatinine ratio <input type="checkbox"/> Creatinine Clearance 24h Ht _____ cm Wt _____ kg		<input type="checkbox"/> Celiac Screen - TTG IgA (includes IgA deficiency screen) <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> FIT Colorectal Cancer Screening (Age 50-74) <input type="checkbox"/> H. pylori Test <input type="checkbox"/> Hemoglobinopathy Investigation	
		Required History		Miscellaneous	
Systolic Blood Pressure (mmHg) <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Current Tobacco Use <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Treated for high Blood Pressure <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Diabetic <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Chronic Kidney Disease <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Atherosclerosis <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> First-degree relative with CVD (M <55Y / F <65Y)					
Glucose Tolerance Tests				Additional Tests	
<input type="checkbox"/> Glucose Gestational Diabetes Screen (GDS) <input type="checkbox"/> Glucose Tolerance, Gestational, 2 h <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Glucose Tolerance, 2 h <input checked="" type="checkbox"/>		24H Urine <input checked="" type="checkbox"/> Start Date _____ Total Volume _____ Start Time _____ End Date _____ End Time _____			