Mon autonomie dans les soins

Pour chaque tâche, cochez : je sais faire seul, je le fais avec une aide, ou c’est mon prochain apprentissage.

Tâche	Seul	Avec aide	À apprendre
Je retrouve les coordonnées de mes soignants	[ ]	[ ]	[ ]
Je sais expliquer mon traitement	[ ]	[ ]	[ ]
Je sais comment prendre et déplacer un rendez-vous	[ ]	[ ]	[ ]
Je connais les modalités de mon renouvellement	[ ]	[ ]	[ ]
Je prépare mes questions	[ ]	[ ]	[ ]
Je sais quel proche je souhaite associer	[ ]	[ ]	[ ]
Je connais le relais vers les soins adultes	[ ]	[ ]	[ ]
Je sais qui appeler si mon suivi se complique	[ ]	[ ]	[ ]

Mon prochain petit pas

Mon contact pour le suivi et le renouvellement

Le relais prévu vers les soins adultes

Vérifiez avec votre prescripteur ou pharmacien les règles propres à votre ordonnance. Gardez cette fiche dans un endroit privé.

Sources : Assurance maladie, examen 15-16 ans (2026) ; NICE NG43 (2016) ; HAS (2024).