# Faire l’inventaire de mes besoins

# Partie 1 – Mes besoins en lien avec ma santé physique

## Je veux améliorer/gérer ma santé physique

Je veux gérer ma douleur

Je veux améliorer ma gestion d'énergie

Je veux améliorer ma mobilité

Je veux améliorer mon autonomie quotidienne

Je veux faire le suivi de ma médication

## Je veux connaitre les services disponibles pour ma santé physique

Je veux connaitre les services disponibles pour les conditions associées à mon hydrocéphalie

Je veux connaitre les services disponibles pour ma douleur

Je veux connaitre les services disponibles pour mon énergie

Je veux connaitre les services disponibles pour ma mobilité

Je veux connaitre les services disponibles pour mes atteintes musculo-squelettiques

Je veux connaitre les services disponibles pour mes troubles intestinaux et urinaires

## Je veux avoir accès à des équipements spécialisés et des aides techniques

Je veux avoir accès à des aides à la mobilité

Je veux avoir accès à des adaptations du domicile

Je veux avoir accès à des adaptation du lieu de travail

RÉFLEXION :

Qu’est-ce qui est le plus important pour moi ?

Qu’est-ce que je pourrais faire de simple aujourd’hui pour commencer à tendre vers ce but ?

# Partie 2 – Mes besoins en lien avec ma santé psychologique

## Je veux gérer ma santé psychologique

Je veux améliorer mon bien-être émotionnel

Je veux maintenir mes habiletés cognitives (mémoire, attention)

## Je veux connaître les services et ressources disponibles pour ma santé psychologique

Je veux connaître les services et ressources disponibles pour m'aider à gérer mon bien-être émotionnel

Je veux connaître les services et ressources disponibles pour m'aider à gérer mes habiletés cognitives (mémoire, attention)

RÉFLEXION :

Qu’est-ce qui est le plus important pour moi ?

Qu’est-ce que je pourrais faire de simple aujourd’hui pour commencer à tendre vers ce but ?