# 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 ?