En cours d'actualisation

msf

Ma Santé au Féminin
Ma Sage-Femme

MON CARNET DE SUIVI

SOMMAIRE

Mes rendez-vous
p. 4-5

Mes informations personnelles
p. 6-7

Renseignements généraux
p. 8-9

Antécédents / hospitalisations
p. 10-11

Suivi gynécologique
p. 12-13

Dépistage des cancers
p. 14-19

Consultations
p. 20-29

Qu'est-ce que le suivi gynécologique
p. 30-31

Compétences des sages-femmes
p. 32

Le rythme des examens gynécologiques
p. 33

Dossier Médical Partagé
p. 34-35

Vos numéros utiles
p. 36-37

MES RENDEZ-VOUS

Date	Heure

Médecin / Sage femme	Lieu de rendez-vous

MES INFORMATIONS PERSONNELLES

VOUS

Nom : .....

Nom de naissance : .....

Prénom : .....

Née le : ../../.....

Age : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

Commune : .....

Téléphone : .....

Domicile : .....

Portable : .....

Travail : .....

E-mail : .....

Numéro de sécurité sociale :

.....

Mutuelle : ☐ oui ☐ non

Nom de la mutuelle : .....

Médecin traitant : .....

.....

En cas d'urgence prévenir : .....

.....

Téléphone : .....

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

À REMPLIR PAR VOTRE SAGE-FEMME

Taille : ..... cm Poids : ..... kg

Situation de famille

☐ Célibataire ☐ Divorcée ☐ Pacsée
☐ Mariée ☐ Veuve ☐ Union libre

Situation personnelle

☐ Activité salariée ☐ Chômeur ☐ Au foyer
☐ Congé parental
☐ Elève, étudiant ou en formation
☐ Retraité ☐ Autre actif ☐ Inactif

Couverture sociale

☐ S. sociale ☐ S . sociale + mutuelle
☐ S . sociale + ACS ☐ CMUC ☐ AME
☐ Autre A préciser : .....

Habitudes (demander l'accord de la patiente pour remplir cette partie)

Tabac : ☐ oui ☐ non
Si oui, nombre de cigarettes par jour : .....

Alcool : ☐ oui ☐ non
Si oui, nombre de verres par semaine : .....

Cannabis : ☐ oui ☐ non

Autres substances : ☐ oui ☐ non

ANTÉCÉDENTS / HOSPITALISATIONS

Familiaux

☐ Diabète ☐ HTA ☐ Malformations

☐ Autres A préciser : .....

.....

.....

Médicaux

☐ Allergies ☐ Transfusion ☐ Diabète

☐ Obésité ☐ HTA ☐ Phlébite ☐ Epilepsie

☐ RAA ☐ Asthme ☐ Hépatite ☐ Herpès

☐ Infection urinaire

☐ Autres A préciser : .....

.....

.....

Chirurgicaux

☐ Appendicite ☐ Hernie

☐ Autres A préciser : .....

.....

.....

SUIVI GYNÉCOLOGIQUE

Antécédents gynécologiques

Âge des premières règles : ..... ans

Cycles réguliers : ☐ oui ☐ non

Durée des cycles : .....

Ménopause : ☐ oui ☐ non

Âge d'apparition : ..... ans

Traitement hormonaux : ☐ oui ☐ non

Contraception : ☐ oui ☐ non

Si oui, quel type : .....

.....

Stérilité : ☐ oui ☐ non

Pathologies gynécologiques antérieures :

☐ oui ☐ non

Si oui, préciser :

☐ Herpès génital

☐ Lésion intra-épithéliale du col

☐ Antécédents de conisation

☐ Utérus cicatriciel d'origine gynécologique

☐ Fibrome utérin non traité

☐ Trouble de la statique pelvienne

☐ Cancer du sein traité

☐ Cancer de l'appareil génital

☐ Malformation génitale

☐ Condylomes vulvovaginaux

☐ Exposition in utero au distilbène

☐ Endométriose

☐ Autres A préciser : .....

.....

DÉPISTAGE DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Les cancers du col de l'utérus sont provoqués par des virus de la famille des papillomavirus humains (HPV).
Ces virus se transmettent par voie sexuelle.

En général, le corps parvient à éliminer le virus seul, mais il arrive que ces infections provoquent des lésions au niveau du col de l'utérus.

Ces lésions peuvent évoluer vers un cancer.

Pour limiter le risque de cancer, vous devez réaliser **un frottis tous les 3 ans, à partir de 25 ans et jusqu'à 65 ans.**

Date du frottis	Signature et cachet

DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme en France.

Pour limiter le risque de cancer, vous devez réaliser **une mammographie tous les 2 ans, à partir de 50 ans et jusqu'à 74 ans.**

Votre médecin peut aussi vous demander de réaliser des examens supplémentaires si besoin.

Date de la mammographie	Signature et cachet

DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

Le cancer du côlon et le cancer du rectum sont regroupés sous le nom de cancer colorectal, c'est le deuxième cancer le plus fréquent chez la femme et le troisième chez l'homme.

Pourtant, lorsqu'il est détecté tôt, il se guérit dans 9 cas sur 10.

Pour se faire dépister il faut réaliser un test immunologique.
Le test de dépistage du cancer colorectal se fait chez soi.

Il doit être réalisé pour les femmes et les hommes **tous les 2 ans à partir de 50 ans et jusqu'à 74 ans.**

Date de remise du test immunologique	Signature et cachet



CONSULTATIONS

Consultation 1

Date	Constatations médicales

Examens réalisés	Traitements

Observations : .....

.....

Consultation 2

Date	Constatations médicales

Examens réalisés	Traitements

Observations : .....

.....



CONSULTATIONS

Consultation 3

Date	Constatations médicales

Examens réalisés	Traitements

Observations : .....

.....

Consultation 4

Date	Constatations médicales

Examens réalisés	Traitements

Observations : .....

.....



CONSULTATIONS

Consultation 5

Date	Constatations médicales

Examens réalisés	Traitements

Observations : .....

.....

Consultation 6

Date	Constatations médicales

Examens réalisés	Traitements

Observations : .....

.....



CONSULTATIONS

Consultation 7

Date	Constatations médicales

Examens réalisés	Traitements

Observations : .....

.....

Consultation 8

Date	Constatations médicales

Examens réalisés	Traitements

Observations : .....

.....



CONSULTATIONS

Consultation 9

Date	Constatations médicales

Examens réalisés	Traitements

Observations : .....

.....

Consultation 10

Date	Constatations médicales

Examens réalisés	Traitements

Observations : .....

.....

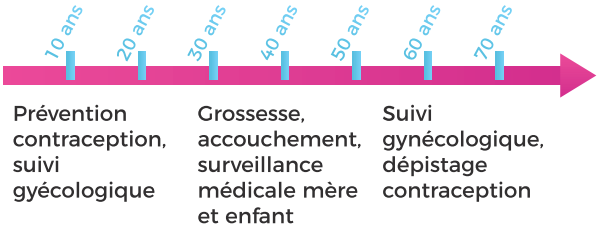
QU'EST-CE QUE LE SUIVI GYNÉCOLOGIQUE

Vous pouvez consulter UNE SAGE FEMME
- Si vous êtes enceinte pour un suivi de votre grossesse.
- Si vous n'êtes pas enceinte pour un suivi de votre santé.

Une sage-femme peut vous accompagner :
- Pour votre suivi gynécologique, votre contraception,
- Pendant votre grossesse et après l'accouchement.

Elle peut aussi vous prescrire les examens et les traitements dont vous avez besoin.

Il n'y a pas d'âge pour consulter une sage femme.



LES COMPÉTENCES DES SAGES-FEMMES

Les sages-femmes peuvent vous accompagner pour :

- Réaliser votre suivi gynécologique
- Prescrire une contraception
- L'interruption de grossesse (IVG)
- Accompagner à l'arrêt du tabac, de l'alcool et des drogues.
- Réaliser votre suivi de grossesse (échographie, préparation à l'accouchement)
- Surveiller la mère et le nouveau-né après l'accouchement
- Vacciner la mère, l'enfant et l'entourage

LE RYTHME DES EXAMENS GYNÉCOLOGIQUES

Tous les ans, vous devez réaliser un examen gynécologique à partir du début de l'activité sexuelle et tout au long de la vie.

À partir de 25 ans et jusqu'à 65 ans, 1 frottis tous les 3 ans

L'examen des seins doit commencer tous les ans vers 30 ans et se poursuivre tout au long de la vie.

Tous ces examens peuvent commencer plus jeune si votre médecin le décide, par exemple s'il y a eu une maladie particulière ou un cancer dans votre famille.

En plus de ces examens,
si vous avez un problème, un doute.
Parlez-en à votre sage- femme
ou votre médecin.

DOSSIER MÉDICAL PARTAGÉ

C'est un carnet de santé numérique qui conserve et sécurise vos informations de santé, surtout celles que vous risquez d'oublier.

Gratuit et confidentiel, le DMP conserve précieusement vos données de santé en ligne.

Il vous permet d'accéder à vos informations médicales, de les partager avec votre médecin traitant et tous les professionnels de santé qui vous prennent en charge, même à l'hôpital.

Comment créer votre DMP ?

- en ligne sur le site dmp.fr
- en pharmacie ou auprès d'un professionnel de santé équipé d'un logiciel adapté,
- en CPAM, auprès d'un agent d'accueil

Quelles informations contient votre DMP ?

- votre historique de soins des 24 derniers mois
- vos pathologies et allergies éventuelles
- vos résultats d'examens (radios, analyses, etc.)
- et bien d'autres informations

Qui peut accéder et alimenter votre DMP ?

À part vous, seuls les professionnels de santé de votre choix (médecin traitant, infirmier...) peuvent le consulter.

VOS NUMÉROS UTILES

Santé :

CHRU Besançon (Hôpital Jean Minjoz) :
03 81 66 81 66

Clinique Saint-Vincent - Capio :
08 26 10 58 58

Polyclinique de Franche-Comté :
03 81 41 81 41

Pharmacie de Garde : 32 37
Médecin de Garde de Besançon : 39 24

SOS médecins : 08 26 88 24 24

Assurance maladie : 36 46

Retrouvez tous les contacts des sages-femmes et gynécologues du Doubs sur :

http://annuairesante.ameli.fr/

Social :

Centre de soins, d'accompagnement et de prévention des addictologies (CSAPA) :
03 81 81 03 57

Tabac info service : 39 89

Solidarité femmes / violences conjugales :
03 81 81 03 90

Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF) :
03 81 25 66 69

La porte ouverte (solitude, mal-être, désarroi) :
03 81 81 03 04

CCAS de Besançon : 03 81 41 21 21

Police : 17
Pompiers : 18
SAMU : 15
SAMU SOCIAL : 115

Ce carnet vous appartient.
Ce carnet est strictement confidentiel.
Ce carnet vous permet de ne pas perdre les informations qui concernent votre santé.
Gardez-le toujours à portée de main.
Emmenez-le lors de vos rendez-vous médicaux

Pensez à le compléter avec vos informations personnelles page 6 et 7.

msf

Ma Santé au Féminin
Ma Sage-Femme

Création et mise en page : codegraphique.fr

Adapei du Doubs
ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN, DESSINER L'AVENIR !

DÉPISTAGE DES CANCERS
Centre de coordination
Bourgogne-Franche-Comté

Sécurité sociale
L'Assurance Maladie
DOUBS