



EXEMPLE D'AGENDA QUOTIDIEN POURQUOI EST-CE SI UTILE?

Cet exemple d'agenda vous montre comment noter, de façon simple et structurée, les impacts concrets de votre condition sur une journée typique.

En consignant vos symptômes, vos limitations, vos périodes de repos et les tâches que vous avez de la difficulté à accomplir, vous créez une image fidèle de votre réalité.

Ce type d'outil peut aider votre médecin à mieux comprendre votre situation, à documenter votre dossier de façon plus précise et à orienter les examens ou les traitements appropriés.

Dans un dossier SAAQ, ce ne sont pas seulement vos douleurs qui comptent, mais surtout leurs répercussions fonctionnelles sur votre vie quotidienne.

 En d'autres mots : ce que vous notez aujourd'hui peut devenir une preuve importante demain.

Le médecin est important... mais votre implication aussi.

EXTRAIT D'UNE JOURNÉE RÉELLE (EXEMPLE)

 Modèle d'un calendrier typique d'une journée dans la vie d'un accidenté

Heure	Activité / Situation	Impact fonctionnel concret
6h30	Réveil difficile, bras engourdis	30 min pour bouger les doigts et lever les bras
7h00	Lever du lit	Besoin de s'appuyer sur meuble, étourdissements au redressement
7h30	Préparation du déjeuner	Tombe un objet, difficulté à le ramasser sans douleur
9h00	Douche	Nécessite une chaise, fatigue accrue après 10 min
10h00	Tentative de lecture / concentration	Maux de tête, paupières lourdes, doit cesser au bout de 15 min
12h00	Dîner	Doit couper les aliments avec aide
13h30	Repos / sieste	Fatigue chronique, sommeil non réparateur
15h00	Appel SAAQ / agent	Difficulté à se concentrer, oublie une info importante
18h00	Souper	Maux de dos en position assise prolongée
21h00	Coucher	Insomnie, douleurs cervicales en position couchée