

HEALTH PASSPORT



Megantic English speaking Community
Development Corporation
906 Mooney Street West
Thetford Mines, (QC) G6G 6H2

This booklet belongs to / Ce livret appartient à:

If found please call MCDC at 418-332-3851 and arrangements
will be made to return it to its owner.

Si ce livret est retrouvé, s'il vous plaît communiquez avec la MCDC
au 418-332-3851 afin qu'il soit retourné à son propriétaire.

Info-santé 8-1-1
Community services 2-1-1

CLSC

Thetford Region (418) 338-3511
L'Érable Region (819) 362-6301
Arthabaska (819) 758-7281
Grand Littoral Region (418) 728-3435

Hospital

Thetford Mines (418) 338-7777
Arthabaska (819) 357-2030
Hotel-Dieu de Lévis (418) 835-7121

COOP Services

Appalaches (418) 334-0852
Érable (819) 621-3030
Lotbinière (418) 728-4881

Volunteer services

MCDC Volunteer services for
medical appointments, respite,
and interpreter services
(418) 332-3851

Association action Volontaire

Amiante (418) 334-0111
Centre d'action bénévole de
l'Érable (819) 362-6896

Carrefour des personnes âgées
de Lotbinière (418) 728-4825

Alzheimer society 800-616-8816
Others

Canadian Cancer Society
800-321-1433

Canadian Medic Alert
800-668-1507

Diabetes Quebec
800-361-3504

Lupus Canada 800-661-1468

Multiple Sclerosis Society
800-565-3000

Parkinson Foundation
800-565-3000

Quebec Cancer Foundation
800-363-0063

CONTACT IN CASES OF EMERGENCY / CONTACT EN CAS D'URGENCE:

First person to notify/ Personne à contacter en premier lieu :

Language/langue parlée: _____

Name: _____

Home phone: _____

Cell: _____

Email: _____

Second person to notify/ Personne à contacter en deuxième lieu:

Language/langue parlée: _____

Name: _____

Home phone: _____

Cell: _____

Email: _____

Other informations / Autres informations :

Family doctor / médecin de famille : _____

Name and address of usual clinic/ nom et adresse de la clinique : _____

Note to users :

The primary purpose of this booklet is to help you prepare for a visit with a health professional, most specifically in emergency situations. It is conceived to assist you in communicating in English and convey your health concerns with non-bilingual health professionals. However, it was impossible to cover all health topics. We focused on health issues that are the most frequent reasons to visit an emergency room or a walk-in clinic. We hope you find it useful.

Disclaimer

This booklet is meant as a guide to facilitate communication between English-speakers and French speaking health professionals. It does not in any way, shape or form replace a professional medical opinion.

TABLE OF CONTENT

Info-Santé

How to prepare for a visit to the doctor

Medical history

- Allergies
- Current medication
- Current diagnostics
- Past medical history

Living Habits

Lexicon

- Type of pain
- Timing
- Orientation
- Body location
- Associated factors
- Headache
- Cold or flu symptoms
- Chest pain
- Muscle and joint pain
- Other symptoms

Blood pressure record

Glycemia

Personal notes

Info Santé 811

This simple 3-digit number is all you need to reach Info-Santé services from anywhere in Quebec. It allows you to speak in English with a health professional for non-urgent situations and it may save you an unnecessary trip to the emergency room.

How to prepare for a visit to the doctor

- 1- Write down your health concerns in order of priority (concise, prioritize one)
- 2- Current list of medications (taking or have taken since last visit)
- 3- Make a list of over-the-counter and herbal remedies tried since last visit
- 4- Change of lifestyle (diet, exercise, travel out of the country)
- 5- List of symptoms (what makes them better or worst)

Medical History

Allergies/Allergies: _____

Current medications / Médicaments courants:

Name and dosage / Nom et dosage:

Current diagnostics / Diagnostiques courants :

(What you are treated for / Traitements que vous recevez)

Past medical history / Antécédents médicaux :

i) Medical / Médicaux (such as high blood pressure, diabetes, heart disease, asthma and date of diagnosis / tels que l'hypertension, diabète, asthme et date du diagnostique)

ii) Surgical / Chirurgicaux (surgeries, date and after-effects / chirurgies, date et séquelles)

Living habits / Habitudes de vie

Smoking/Fumeur

(How many cigarettes per day since when / Combien de cigarettes par jour depuis combien d'années)

Alcohol / Alcool

(How many drinks per week? Since when / Combien de consommation par semaine? Et depuis quand ?)

Physical activities / Activités physiques (such as walk, run, swim / telles que la marche, course, natation)

Sleep / Sommeil

(How many hours a night are you getting? / Combien d'heures de sommeil par nuit)

Lexicon / Lexique

This section is designed to help you describe your symptoms in English until a bilingual health professional can take over. The French translation is for the benefit of the health professional.

TYPE OF PAIN / TYPE DE DOULEUR

I have pain / J'ai de la douleur

Burning pain / Douleur brûlante

Constant pain / Douleur constante

Crushing pain / Douleur écrasante

Moderate pain / Douleur modérée

Numbing pain / Engourdissement douloureux

Severe pain / Douleur sévère

Squeezing pain / Douleur qui serre

Stabbing pain / Douleur en coup de poignard

Throbbing pain / Douleur pulsative

Describing the pain and its severity is a key factor in establishing diagnosis. Always try to rank it on a scale of one to 10, 10 being the worst pain you ever had.

- 0** Pain free
- 1** Very minor annoyance - occasional minor twinges.
- 2** Minor annoyance - occasional strong twinges.
- 3** Annoying enough to be distracting.
- 4** Can be ignored if you are really involved in your work, but still distracting.
- 5** Can't be ignored for more than 30 minutes.
- 6** Can't be ignored for any length of time, but you can still go to work and participate in social activities.
- 7** Makes it difficult to concentrate, interferes with sleep. You can still function with effort.
- 8** Physical activity severely limited. You can read and converse with effort. Nausea and dizziness set in as factors of pain.
- 9** Unable to speak. Crying out or moaning uncontrollably - near delirium.
- 10** Unconscious. Pain makes you pass out.

My pain is ...out of 10 ...*Ma douleur est à...sur 10*

TIMING / CHRONOLOGIE

Since / Depuis

It has been / Ça fait maintenant

Today / Aujourd'hui

Yesterday / Hier

Morning / Matin

Afternoon / Après-midi

Evening / Soirée

Last night / La nuit dernière

One, two, three, four days / Un, deux, trois, quatre jours

This morning / Ce matin

At lunchtime / Au dîner

An hour ago / Depuis une heure

Once, twice, three times / Une, deux, trois fois

ORIENTATION / ORIENTATION

Right / Droit

Left / Gauche

Front / Devant

Back / Derrière

Up / Haut

Down / Bas

Higher / Plus haut

Lower / Plus bas

BODY LOCATION / ENDROIT DU CORPS

Hair / Cheveux

Head / Tête

Forehead / Front

Eyebrows / Sourcils

Eyes / Yeux

Sinus / Sinus

Nose / Nez

Mouth / Bouche

Cheek / Joue

Lips / Lèvres

Theeth / Dents

Tongue / Langue

Throat / Gorge

Neck / Cou

Shoulder / Épaule

Arm / Bras

Elbow / Coude

Forearm / Avant-bras

Hand / Main

Finger / Doigt

Chest / Poitrine

Stomach / Estomac

Abdomen / Abdomen

Lower abdomen / Bas ventre

Pubic area / Pubis

Hips / Hanche

Genitals / Organes génitaux

Anus / Anus

Buttock / Fesse

Thigh / Cuisse

Knee / Genou

Calf / Mollet

Foot / Pied

Ankle / Cheville

ASSOCIATED FACTORS / FACTEURS ASSOCIÉS

(What makes it better or worst / Ce qui fait une difference positive ou négative)

- **I have taken medication and it helped a little / J'ai pris des médicaments et ça m'a aidé un peu**
- **I've applied ice and the pain decreased / J'ai mis de la glace et la douleur a diminuée**
- **It hurts more when I / La douleur augmente si je..**
- **Its less painful when I / Ça fait moins mal quand je..**
- **It hurts when I move like this / Ça fait mal lorsque je bouge comme ça.**
- **Even if I don't move it hurts / Ça fait mal même quand je ne bouge pas**
- **It's worse when I press on it / C'est pire si j'appuie dessus.**
- **Last time this happened I took / La dernière fois que c'est arrivé, j'ai pris. . .**
- **It's the same since it began / Ça n'a pas changé depuis le début.**

HEADACHE / MAL DE TÊTE

- I have a headache since / J'ai mal à la tête depuis...
- I did (not) knock my head / Je me suis (je ne me suis pas) cogné la tête.
- I don't have fever / Je n'ai pas de fièvre.
- My neck (does not) hurts / Mon cou fait mal (ne me fait pas mal).
- The pain is in the back (front) of my head / J'ai mal en arrière (avant) de la tête
- Worst headache of my life / Le pire mal de tête de ma vie
- The pain is squeezing, pressing / La douleur serre, écrase.
- The pain is throbbing, pounding / La douleur est pulsative, martèle.
- I felt the headache coming / J'ai senti que j'allais avoir mal à la tête.
- I saw twinkles, stars before it started / J'ai vu des scintillements avant que ça commence.
- My eyes are sensitive to lights / La lumière me fait mal aux yeux.

- Loud sounds are bothering me** / Les bruits forts me dérange.
- I have nausea** / J'ai des nausées.
- I have (not) vomited** / J'ai (je n'ai pas) vomi.
- I am (not) lightheaded** / Je suis (je ne suis pas) étourdi.
- I have not taken anything for the pain** / Je n'ai rien pris pour la douleur.
- I did not lose consciousness** / Je n'ai pas perdu conscience.

COLD/FLU SYMPTOMS / SYMPTÔMES DU RHUME OU GRIPPE

Chest pain / Douleur thoracique

Cold sweats / Sueurs froides

Cough with phlegm / Toux avec crachats

Difficulty swallowing / Difficulté à avaler

Dry cough / Toux sèche

Ear aches / Mal aux Oreilles

Ear plugged / Oreilles bouchées

Fatigue / Fatigue

Fever (above 37.5) / Fièvre (supérieure à 37,5)

General malaise / Malaise général

Greenish sputum / Crachat verdâtre

Muscle aches / Douleur musculaire

Nasal congestion / Congestion nasale

Nausea / Nausée

Runny nose / Écoulement nasal

Sinus pain / Sinus douloureux

Shortness of breath / Souffle court

Sneezing / Éternuement

Sore throat / Mal de gorge

Tiredness / Fatigue

Weezing / Sifflement bronchique

Yellowish sputum / Crachat jaunâtre

-It hurts when I cough / Ça fait mal quand je tousse.

-There's blood in my sputums / Il y a du sang dans mes crachats.

CHEST PAIN / DOULEUR THORACIQUE

-I have a chest pain / J'ai une douleur thoracique.

-It's a crushing, stabbing pain / C'est une douleur écrasante, comme un poignard

- The pain came suddenly, gradually** / La douleur est apparue soudainement, graduellement
- The pain appeared during (after) a physical effort** / La douleur est apparue durant (après) un effort physique.
- The pain appeared at rest** / La douleur est apparue au repos.
- The pain is X out of 10** / La douleur est a X sur 10.
- I (never) had this pain before** / J'ai (jamais) eu ces douleurs avant.
- I feel the pain behind my sternum** / La douleur semble derrière mon sternum
- It usually goes away with rest** / Ça disparaît habituellement avec du repos.
- I (don't) have a heart condition** / J'ai (pas) des problèmes cardiaques.
- I take medication for my heart** / Je prends des médicaments pour mon cœur.
- I have trouble breathing** / J'ai de la difficulté à respirer.
- It hurts when I take a deep breath** / Ça fait mal lorsque je prends une grande respiration.
- The pain is radiating to my arm, shoulder and my jaw**
/ La douleur irradie dans mon bras, épaule et ma mâchoire.

- The pain is caused by emotion, aggravation, exercise** / La douleur est causée par les émotions, l'énervernement des exercices physiques.
- I feel clammy** / Je me sens mouillé de sueurs.
- My heart is racing** / Mon cœur bat rapidement.

ABDOMINAL PAIN / DOULEUR ABDOMINALE

- Stomach pain** / Douleur à l'estomac
- Abdominal cramps** / Crampes abdominales
- Vomitting** / Vomissement
- Hearthburn** / Brûlement d'estomac
- Watery stool** / Selles liquides
- Mucus in my stool** / Mucus dans mes selles
- Painful rectum** / Douleur au rectum
- Diarrhea** / Diarrhée
- Reflux** / Reflux
- My stomach hurts** / Mon estomac me fait mal.
- I can't keep anything** / Je ne garde rien.
- I feel dehydrated** / Je me sens déshydraté.
- I have no appetite** / Je n'ai pas d'appetit.

- I have not eaten or drank since / Je n'ai rien mangé ni rien bu depuis.
- I have nausea / J'ai des nausées.
- I have reflux when I bend, and sometimes at night / J'ai des reflux quand je me penche, et parfois la nuit.
- I have heart burns / J'ai des brûlements d'estomac.
- I've been vomiting since / Je vomis depuis..
- I have nothing else to vomit / Je n'ai plus rien à vomir.
- I have (not) vomited blood / J'ai (je n'ai pas) vomi du sang.
- I feel lightheaded / Je me sens étourdis.
- The pain has remained in my stomach, not radiating / La douleur reste dans mon estomac sans irradier.
- The pain has moved to my lower abdomen / La douleur a descendue dans le bas de mon ventre.
- I feel bloated / Je me sens gonflé.
- The pain spread through my back / La douleur s'étend au travers de mon dos.
- I've had diarrhea since / J'ai de la diarrhée depuis..
- My stool are watery / J'ai des selles liquides.

-There is mucus in my stool / Il y a du mucus dans mes selles.

-I did (not) see blood in my stool / J'ai (je n'ai pas) vu de sang dans mes selles.

-My stools are dark / Mes selles sont foncées.

-It hurts when I urinate / J'ai mal lorsque je vais uriner.

-I have not urinated much lately / J'urine moins dernièrement.

MUSCLE AND JOINT PAIN / DOULEUR MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE

Numb / Engourdi

Tender / Sensible

Painful / Douloureux

-I have shoulder, elbow, ankle pain / J'ai de la douleur à l'épaule, coude, à la cheville.

-I fell and I hurt my / Je suis tombé et je me suis fait mal au..

-I twisted my ankle while walking / Je me suis tordu la cheville en marchant.

- **I did (not) hear a cracking sound / J'ai (je n'ai pas) entendu de craquement.**
- **I felt a tear / J'ai senti un déchirement.**
- **It hurts when I move it / Ça fait mal quand je le bouge.**

- **I was (not) able to walk on it after / Je (n')étais (pas) capable de marcher dessus après.**
- **It (does not) feels numb / Je (ne) le sens (pas) engourdi.**
- **I have lost sensation in this area / J'ai une perte de sensation dans cette région.**
- **I still have sensation but my strenght is decreased in this area / J'ai encore de la sensation mais mes forces ont diminué dans cette région.**
- **It hurts more when I walk up (down) the stairs / C'est plus douloureux quand je monte (descends) les escaliers.**
- **It feels like my knee will give out / J'ai l'impression que mon genou va lâcher.**
- **The swelling doesn't decrease / L'enflure ne diminue pas.**
- **The stiffness dissapears as the day progresses / La raideur diminue comme la journée progresse.**

-Its not as swollen as it was / Ce n'est pas aussi enflé que c'était.

-I have heart burn and I can't take anti-inflammatory / J'ai des brûlement d'estomac et je ne peux pas prendre des anti inflammatoires.

I have unexplained shakes / J'ai des tremblements inexpliqués.

OTHER SYMPTOMS / AUTRES SYMPTÔMES

Neurologic / Neurologique

-Ringing in the ears / Bourdonnement dans les oreilles.

-Dizziness / Étourdissement.

-Difficulty walking or moving / Difficulté à marcher ou à bouger.

-Strange movements in part of the body / Mouvement bizarre dans certains endroits du corps.

-Double vision / Vision double.

-Drooping eyelid / Paupière tombante.

-Confusion / Confusion.

- Memory loss** / Perte de mémoire.
- Difficulty speaking or understanding** / Difficultés à parler ou à comprendre.
- Episode of bizarre behavior** / Épisode de comportement bizarre.
- Change in personality** / Changement de personnalité.

Circulatory / Circulatoire

- Anormal pulse** / Pouls anormal
- Bruises** / Ecchymose (bleu)
- Chest pain** / Douleur thoracique
- Claudication (limping)** Claudication (boîter)
- Cold extremities** / extrémités froides
- Cyanosis (blue color usually on extremities)** / Cyanose (extrémités teintées de bleu)
- Fainting** / Évanouissements
- Fatigue** / Fatigue
- Poor wound healing** / Plaies longues à guérir

BLOOD PRESSURE RECORD

Measurement

Date

GLYCEMIA / GLYCEMIE

Reading

Date

**J'ai besoin de soins médicaux
et je ne parle pas français.
Pourriez-vous S.V.P. aller chercher
quelqu'un qui parle anglais?**

**I am in need of medical assistance and I don't
speak French, could you please get someone
who speaks English for me.**

*For interpreter services in cases of emergency,
please contact MCDC during normal working hours
at 418-332-3851 or 1-877-332-3851*



**Megantic English-speaking Community
Development Corporation**