

Guide de ma santé

Ce document
vous est
présenté par
le Projet du
LINC.

*Le mois dernier, j'ai donné
la note suivante à ma santé :*

*Les moments forts de ce
mois-ci :*

*Les nouvelles choses que j'ai
essayées :*

Date:

But précédent :

*Les défis que j'ai dû
relever pour atteindre
ce but :*

*J'ai relevé ces défis de la
manière suivante :*

Ma santé émotionnelle était :

Ma santé physique était :

Ma santé sociale était :

Ma santé spirituelle était :

*En général, ma santé ce
mois-ci était :*

Guide de ma santé

Ce document
vous est
présenté par
le Projet du
LINC.

*Selon moi, mes expériences
de ce mois-ci vont
m'affecter le mois prochain
de la manière suivante :*

*Mon but pour le mois
prochain est :*

*Défis auxquels je vais peut-être
faire face :*

*Ce que je peux faire pour relever
ces défis :*

*Un grand
merci à Fran
Hudson, une
participante
du projet du
LINK*

Ce projet fait partie du Programme d'étude nationale de la santé des populations relative aux maladies neurologiques. Nous tenons à remercier les membres des Organismes caritatifs neurologiques du Canada et l'Agence de la santé publique du Canada pour leur contribution à la réussite de cette initiative.

Ce projet a été subventionné par l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs et des chercheurs et elles ne reflètent toutefois pas nécessairement les opinions officielles de l'Agence de la santé publique du Canada.