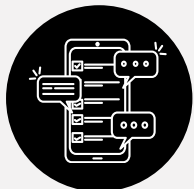


En tant que parent proche aidant, vous jonglez avec de nombreuses responsabilités : rendez-vous médicaux, médicaments, communications avec les professionnels de la santé, gestion administrative. Les outils numériques peuvent vous aider à organiser ces tâches, réduire le stress et améliorer la qualité des soins.

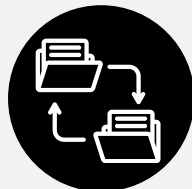


OUTILS DE COORDINATION AVEC LES PROFESSIONNELS



Plateformes de communication

- Carnet de santé numérique : Centralise l'information médicale
- WhatsApp ou Telegram : Groupes sécurisés avec l'équipe soignante
- Microsoft Teams : Réunions virtuelles avec les professionnels



Partage de documents

- Google Drive : Stockage et partage des documents médicaux
- Dropbox : Accès facile aux rapports et prescriptions
- OneDrive : Synchronisation automatique des fichiers

APPLICATIONS DE GESTION DES SOINS



Applications de suivi médical

- Medisafe : Rappels de médicaments personnalisés avec alarmes
- MyTherapy : Suivi des médicaments et des symptômes
- Pilule (iOS) : Gestion simple des prises de médicaments

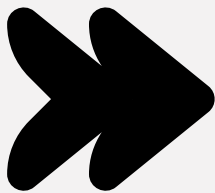


Calendriers spécialisés

- Cozi : Calendrier familial partagé pour les rendez-vous
- Google Calendar : Partage facile avec les autres aidants et professionnels
- TimeTree : Calendrier collaboratif avec notes et photos

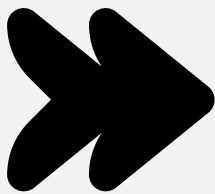
TÉLÉMÉDECINE ET SUIVI À DISTANCE

Consultations virtuelles



- Dialogue : Plateforme de téléconsultation québécoise
- Bonjour-santé : Prise de rendez-vous en ligne
- Applications des CLSC locaux : Services numériques de votre région

Monitoring à domicile



- Applications de glycémie : Pour le diabète (MySugr, Glucose Buddy)
- Tensiomètres connectés : Omron Connect, iHealth
- Oxymètres de pouls : Applications compagnons pour le suivi



OUTILS DE SUIVI ET DOCUMENTATION

Journaux de santé

- Symple Symptom Tracker : Suivi détaillé des symptômes
- Daylio : Journal d'humeur et d'activités
- CatchMyPain : Documentation de la douleur

Gestion administrative

- Receiptpal : Numérisation des reçus médicaux
- Evernote : Organisation des documents et notes
- Notion : Base de données personnalisée pour le suivi

OUTILS D'URGENCE

Applications d'urgence

- ICE (In Case of Emergency) : Informations médicales d'urgence
- Red Cross Emergency : Premiers secours et urgences
- Medical ID (iPhone) : Accès rapide aux informations médicales

Géolocalisation et sécurité

- Find My (iPhone) ou Find My Device (Android)
- Life360 : Localisation familiale
- SafetyNet : Alerte automatique en cas de chute



Points d'attention

- Vérifiez la compatibilité avec vos appareils existants
- Assurez-vous d'avoir une connexion internet stable
- Gardez toujours des copies papier des informations critiques
- N'hésitez pas à revenir aux méthodes traditionnelles si nécessaire
- Informez toujours les professionnels de santé des outils utilisés

SÉCURITÉ ET CONFIDENTIALITÉ

Bonnes pratiques

- Utilisez des mots de passe forts et uniques
- Activez l'authentification à deux facteurs
- Vérifiez les paramètres de confidentialité
- Sauvegardez régulièrement vos données
- Ne partagez que avec les personnes autorisées

Respect de la vie privée

- Vérifiez que les applications respectent les lois canadiennes sur la protection des données
- Lisez les politiques de confidentialité
- Préférez les solutions avec serveurs canadiens

