

Plan Personnalisé de Prévention

Patient : c Pani

Mes priorités en santé

- Risque d'oubli, de doute ou de difficulté d'organisation du traitement.
- Temps assis prolongé sans pause.
- Signes de stress, anxiété ou baisse de moral à surveiller.
- Suivi dentaire insuffisant ou problème actuel.

Freins rencontrés

- Polymédication, horaires multiples, charge mentale, manque d'aide.
- Travail écran, habitudes, douleurs, fatigue.
- Charge mentale, isolement, sommeil, travail.
- Coût, peur, oubli, accès au dentiste.

Conseils, modalités pratiques

- Simplifier la routine, vérifier la compréhension de l'ordonnance, envisager pilulier ou PDA si adapté.
- Se lever et marcher quelques minutes toutes les 90 à 120 minutes.
- Identifier un petit objectif : sommeil, activité, lien social, temps de récupération.
- Brossage 2 fois/jour 2 minutes, dentifrice fluoré, consultation annuelle.

Ressources et intervenants

- Pharmacien, médecin traitant, IDEL, aidant, solution de préparation des doses à administrer.
- Rappels téléphone, montre connectée, adaptation poste de travail.
- Médecin traitant, associations, ligne d'écoute si besoin.
- Chirurgien-dentiste, dispositifs 100% santé si concerné.

Modalités de suivi

- Point d'observance dans 2 à 4 semaines après mise en place de l'aide.
- Suivi des pauses pendant 2 semaines.
- Point dans 1 à 2 mois.
- Prendre rendez-vous dentaire.

Ce document aide à structurer un repérage et un plan de prévention. Il ne remplace pas l'évaluation clinique, le jugement du professionnel de santé, ni une consultation médicale.