

Grille de minutage

Préparation

Date : _____

Avant votre arrivée à l'hôpital	Heure ciblée	À ne pas oublier
Réveil et préparation	: :	Prenez le temps de déjeuner, de finaliser vos sacs, de préparer une collation et de vérifier votre liste de <u>matériel</u> .
Préparation du contenu de la glacière	: :	Prévoyez entre 30 et 45 minutes, en particulier pour le premier traitement.
Dépôt des casques dans la glacière	:	Au moins 2 heures avant l'heure prévue du rendez-vous.
Départ de la maison	:	Anticipez la circulation sur la route.
Arrivée à l'hôpital (incluant le temps pour stationner la voiture)	:	Le stationnement est souvent complet dès le matin, alors prévoyez du temps pour vous stationner.
Arrivée à la salle d'attente de chimiothérapie	: :	Prévoyez parfois 10 à 15 minutes pour vous rendre à la salle de chimiothérapie.
Installation du premier casque sur votre tête pour commencer la période de pré-refroidissement de 50 minutes, avant le début de la première perfusion de chimiothérapie	: :	Tenez compte du temps d'attente avant qu'on vous appelle en salle de chimiothérapie. Prévoyez sortir le premier casque au moins 20 minutes avant l'heure du rendez-vous prévu afin qu'il soit à la bonne température.

Début de la première perfusion de chimiothérapie	:
Fin de la dernière perfusion de chimiothérapie	:

Installation et alternance des casques

Actions	No du casque	Heure du retrait du casque de la glacière (h:m)	Heure d'installation du casque (h:m)	Heure du retrait du casque (h:m)
Pré-refroidissement : Installation du 1 ^{er} casque sur la tête	1	:	:	:
Pré-refroidissement : Alternance du casque – 20 min.	2	:	:	:
Pré-refroidissement : Alternance du casque – 20 min.	3	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	1	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	2	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	3	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	1	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	2	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	3	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	1	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	2	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	3	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	1	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	2	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	3	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	1	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	2	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	3	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	1	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	2	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	3	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	1	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	2	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	3	:	:	:

Actions	No du casque	Heure du retrait du casque de la glacière (h:m)	Heure d'installation du casque (h:m)	Heure du retrait du casque (h:m)
Alternance du casque – 25 min.	1	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	2	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	3	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	1	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	2	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	3	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	1	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	2	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	3	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	1	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	2	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	3	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	1	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	2	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	3	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	1	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	2	:	:	:
Alternance du casque – 25 min.	3	:	:	:

Notes : _____

Mes notes de gratitude

La réflexion de gratitude est un exercice mental qui consiste à prendre un moment pour reconnaître et exprimer de la gratitude envers les personnes, les expériences, les opportunités ou les choses qui apportent de la joie, du bonheur ou un sentiment de bien-être dans notre vie.

Qu'est-ce qui vous a rendu reconnaissant.e aujourd'hui? Pour qui exprimez-vous de la gratitude?
