

When language matters
Quand la langue compte



Centre de ressources

conne*ctions*

Resource Centre

Word of welcome

The main goal of this booklet is to help you prepare for a visit with a health professional, especially in an emergency. It is designed to help you to speak with French-speaking health professionals. It was simply not possible to cover all health topics. We focused on common health issues that are the most likely to lead to a visit to an emergency room or walk-in clinic. We hope you find this tool useful.

Disclaimer

This booklet is meant as a guide to make it easier for an English-speaking person to communicate with French-speaking health professionals. It does not replace a professional medical opinion in any way.

A Web App version of the Health Passport is available!

Visit **centreconnexions.org** to save the electronic version of the Health Passport to your smartphone, or computer.

***This booklet belongs to:
Ce livret appartient à :***

If found please call Connexions Resource Centre at (819) 777-3206 and arrangements will be made to return it to its owner.

Si ce livre est retrouvé, s'il vous plaît communiquer avec le Centre de ressources Connexions au 819 777-3206 afin qu'il soit retourné à son propriétaire.

Family doctor / *Médecin de famille :*

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

HEALTH PASSPORT

Contacts in case of emergency *Contacts 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: _____

Centre de ressources



Resource Centre

centreconnexions.org

80, rue Daniel-Johnson, Gatineau, Québec
(819) 777-3206

Connexions Resource Centre serves and promotes the health, well-being and vitality of the English-speaking population of the Outaouais.

Connexions responds to the needs of the Outaouais English-speaking community by providing information and referrals, developing and offering health promotion programs and activities and collaborating with public and community organizations to improve access to health and social services in English.

Le **Centre de ressources Connexions** a pour mission de servir la population anglophone de l'Outaouais afin de favoriser sa santé, son bien-être et sa vitalité.

Le **Centre de ressources Connexions** répond aux besoins de la collectivité anglophone de l'Outaouais en lui fournissant de l'information et des services d'aiguillage, en créant et en offrant des programmes et des activités de promotion de la santé et en collaborant avec des organismes publics et communautaires pour améliorer l'accès aux services sociaux et de santé en langue anglaise.

March 2018

TABLE OF CONTENTS

| | |
|---|----|
| INFO-SANTÉ | 8 |
| INFO-SOCIAL | 9 |
| IMPORTANT NUMBERS • NUMÉROS IMPORTANTS | 10 |
| HOW TO PREPARE FOR A VISIT TO THE DOCTOR | 13 |
| CURRENT MEDICAL HISTORY | 14 |
| Allergies | 14 |
| Current medications • Médicaments courants . | 14 |
| Current diagnoses • Diagnostiques courants . | 15 |
| Medical history • Antécédents médicaux | 16 |
| Living habits • Habitudes de vie | 17 |
| LEXICON • LEXIQUE | 19 |
| Greetings • Salutations | 19 |
| Type of pain • Type de douleur | 20 |
| Timing • Chronologie | 22 |
| Orientation | 22 |
| Body location • Endroit du corps | 23 |

| | |
|---|-----------|
| Other details • Facteurs associés | 24 |
| Headache • Mal de tête | 25 |
| Flu symptoms • Symptômes de la grippe. | 28 |
| Chest pain • Douleur thoracique | 30 |
| Abdominal pain • Douleur abdominale | 33 |
| Muscle and joint pain • Douleur musculaire et articulaire | 37 |
| OTHER SYMPTOMS • AUTRES SYMPTÔMES | 40 |
| Neurologic • Neurologique | 40 |
| Circulatory • Circulatoire | 42 |
| Blood pressure record with date • Tension artérielle avec date | 43 |
| Glycemic reading • Glycémie | 43 |



INFO-SANTÉ

Are you sick or is someone close to you sick? Do you need information or advice about a health problem? Dial 8-1-1 to speak with a nurse from Info-Santé. The service is available at all times, 24 hours a day, 365 days a year. The nurses from Info-Santé can:

- Answer your questions about a health problem that you or someone close to you is having.
- Ask you questions in order to understand the situation fully.
- Inform you of what care to provide or how to deal with the problem.
- Advise you to consult a doctor or a health professional, if necessary.
- Direct you towards the best resource for your situation.



INFO-SOCIAL

Dialing 8-1-1 also gives you access to consultations with qualified social workers. They offer confidential assistance, providing reliable and appropriate answers to help you with a difficult situation. Available 24 hours a day, 7 days a week, this service will also direct you to the best resources for obtaining further information and advice.

- Anxiety
- Violence, Drug or alcohol problem
- Marital relations
- Parent/child relationships
- sexuality
- Suicide ideas
- etc.

IMPORTANT NUMBERS • NUMÉROS IMPORTANTS

Emergency (fire,
police, or ambulance) 9-1-1

Info-Santé / Info-Social 8-1-1

Elder Abuse Line 1-888-489-2287

**Support for Caregivers
(APPUI)** 1-855-852-7784

SOS Spousal Abuse 1-800-363-9010

Poison Control Centre 1-800-463-5060

**Alcoholics Anonymous
(English)** 1-877-790-2526

Addictions (CRDO –
Centre de réadaptation en
dépendance de l'Outaouais) 819-776-5584

Sexual Assault (Crime
Victims Assistance Centre) 1-800-331-2311

Parents Help Line 1-800-361-5085

Youth Protection (Centre
Jeunesse Outaouais) 1-800-567-6810

Distress Centres of Ottawa & Region
(24-hour crisis or distress – English helplines)

City of Gatineau 613-238-3311

MRC Pontiac 1-866-676-1080

**MRC des
Collines-de-l’Outaouais** 1-866-676-1080

**MRC
Vallée-de-la-Gatineau** 1-866-676-1080

MRC Papineau 1-866-676-1080

City of Ottawa 613-238-3311

Crisis/Distress Counselling
(French helplines)

Centre d’aide 24/7 1-866-277-3553

Tel Aide Outaouais 1-800-567-9699

NOTES

HOW TO PREPARE FOR A VISIT TO THE DOCTOR

Write down your:

1. Health concerns, putting the most important at the top;
2. Medications you are taking or have taken since your last visit to the doctor;
3. Over-the-counter and herbal remedies you have tried since your last visit;
4. Any lifestyle changes (diet, exercise, travel out of the country);
5. Symptoms and what makes them better or worse.

CURRENT MEDICAL HISTORY

Allergies

Current medications • Médicaments courants

(name and dosage / nom et dosage)

**Current diagnoses •
Diagnostiques courants**

(conditions you are being treated for /
conditions médicales)

Medical history • Antécédents médicaux

- i. **Medical** (such as high blood pressure, diabetes, heart disease, asthma, date of diagnosis) / **Médicaux** (*tel que l'hypertension, diabète, asthme et date du diagnostique*)
- ii. **Surgical** (such as surgeries, date and side-effects) / **Chirurgicaux** (*tels que chirurgie, date et séquelles*)

Living habits • Habitudes de vie

Smoking (how many cigarettes per day?
Over how many years?) /

Fumeur (combien de cigarettes par jour
depuis combien d'années?)

Alcohol (how many drinks per week?
Over how many years? /

Alcool (combien de verre par semaine
depuis combien d'années?)

Physical activities (such as walking, running, swimming) /

Activités physiques (*marcher, course, natation*)

Sleep (how many hours per night are you getting? /

Sommeil (*combien d'heures de sommeil?*)

LEXICON • LEXIQUE

This section will help you describe your symptoms to a health professional who cannot speak English

Greetings • Salutations

| | |
|--|---|
| Good day. | Bonjour. |
| Good evening. | Bonsoir. |
| Hi. | Salut. |
| Good bye. | Au revoir. |
| If you speak slowly in French, I will understand you. | Si vous parlez lentement, je vais vous comprendre. |
| Can you get someone who speaks English? | Pourriez-vous aller chercher quelqu'un qui parle anglais s'il-vous-plaît? |

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 pulsatile (élançement) |

Describing the pain and how bad it is, is a key factor in making a 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, small twinges sometimes.
- 2 ▷ Minor, strong twinges sometimes.
- 3 ▷ Bothers you enough to be distracting.
- 4 ▷ Can ignore it if you are really busy, but it still bothers you.
- 5 ▷ Cannot ignore it for more than 30 minutes.
- 6 ▷ Cannot ignore at all, but you can still go to work and do social activities.
- 7 ▷ Makes it hard to focus, or to sleep. You can still function with effort.
- 8 ▷ Makes it hard to move at all. It takes great effort to focus or talk. Pain makes you dizzy or want to vomit.
- 9 ▷ Unable to speak. Cannot stop crying out or moaning. 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

right / droit

front / devant

up / haut

upper / plus haut

left / gauche

back / derrière

down / bas

lower / plus bas

Body location • Endroit du corps

hair / cheveux

forehead / front

eyes / yeux

nose / nez

cheek / joue

teeth / dents

throat / gorge

shoulder / épaule

elbow / coude

hand / main

chest / poitrine

hips / hanche

buttock / fesse

knee / genou

foot / pied

pubic area / pubis

lower abdomen / bas ventre

genitals / organes génitaux

head / tête

eyebrows / sourcils

sinus / sinus

mouth / bouche

lips / lèvres

tongue / langue

neck / cou

arm / bras

forearm / avant-bras

finger / doigt

stomach / estomac

anus / anus

thigh / cuisse

calf / mollet

ankle / cheville

abdomen / abdomen

Other details • Facteurs associés

What makes it better or worst
*Ce qui fait une différence 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 put ice on it
and the pain got
better.**

J'ai mis de la glace et
la douleur a diminuée.

**It hurts more
when I...**

La douleur
augmente si je...

**It hurts less
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 do not
move it hurts.**

Ça fait mal
même quand
je ne bouge pas.

| | |
|---|--|
| It gets worse when I press on it. | C'est pire si j'appuie dessus. |
| Last time this happened to me, I... | La dernière fois que c'est arrivé, j'ai... |
| It has not changed since it started. | Ça n'a pas changé depuis le début. |

Headache • Mal de tête

| | |
|--|--|
| I have had a headache for (hours, days, weeks)... | J'ai mal à la tête depuis (heures, jours, semaines)... |
| I did (not) hit my head. | Je me suis (pas) cogné la tête. |
| I do not 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
pulsatile, martèle.

**I felt the
headache coming.**

J'ai senti que j'allais
avoir mal à la tête.

**I saw stars
before it started.**

J'ai vu des étoiles
avant que ça
commence.

**My eyes are
sensitive to lights.**

La lumière me
fait mal aux yeux.

**Loud sounds
bother me.**

Les bruits forts
me dérangent.

I feel nauseous.

J'ai des nausées.

**I have (not)
vomited.**

J'ai (pas) vomi.

**I am (not)
lightheaded.**

Je suis (pas) étourdi.

**I have not taken
anything for
the pain.**

Je n'ai rien pris
pour la douleur.

**I did not faint
(or pass out).**

Je n'ai pas perdu
connaissance.

***Flu symptoms •
Symptômes de la grippe***

(in alphabetical order)

chest pain / douleur thoracique

cold sweats / sueurs froides

difficulty swallowing / difficulté à avaler

dry cough / toux sèche

ear ache / mal aux oreilles

ears plugged / oreilles bouchées

fatigue, tiredness / fatigue

fever (above 37.5°C) / fièvre

general discomfort / malaise général

muscle aches / douleurs musculaire

nasal congestion / congestion nasale

nausea / nausée

productive cough (coughing up sputum)

/ toux productive

runny nose / écoulement nasal

sinus pain / sinus douloureux

shortness of breath / souffle court

sneezing / éternuement

sore throat / mal de gorge

sputum: greenish, yellowish / crachat :
verdâtre, jaunâtre

tiredness / fatigue

wheezing / sifflement bronchique

**It hurts when
I cough.**

Ça fait mal quand
je tousse.

**There's blood
in my sputum.**

Il y a du sang dans
mes crachats.

Chest pain • Douleur thoracique

**I have a
chest pain.**

J'ai une douleur
thoracique.

**It is a crushing,
stabbing pain.**

C'est une douleur
écrasante, comme
un poignard.

**The pain came
on fast, slowly.**

La douleur
est apparue
soudainement,
graduellement.

**The pain started
during (after) a
physical effort.**

La douleur est
apparue durant
(après) un effort
physique.

**The pain started
at rest.**

La douleur est
apparue au repos.

**The pain is
__ out of 10.**

La douleur
est à __ sur 10.

| | |
|---|--------------------------------------|
| I have (never) had this pain before. | J'ai (jamais) eu ces douleurs avant. |
|---|--------------------------------------|

| | |
|---|--|
| I feel the pain behind my sternum (breast bone). | La douleur semble être derrière mon sternum. |
|---|--|

| | |
|--|--|
| It usually goes away with rest. | Ça disparaît habituellement avec du repos. |
|--|--|

| | |
|---|--------------------------------------|
| I (do not) 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 (moving) to my arm, shoulder, or jaw.

La douleur irradie dans mon bras, mon épaule, ou ma mâchoire.

The pain comes on when I am upset or excited, or when I exercise.

La douleur est causée par les émotions, l'énervement des exercices physique.

I feel clammy.

Je me sens moite / en sueurs.

My heart is racing.

Mon cœur bat rapidement.

Abdominal pain • Douleur abdominale

stomach pain / douleur à l'estomac

abdominal cramps / crampes abdominales

vomiting / vomissement

heartburn / brûlements 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 cannot keep
anything down.**

Je ne garde rien.

**I feel dehydrated
(dried out).**

Je me sens
déshydraté.

I have no appetite. Je n'ai pas d'appétit.

**I have not eaten
or drank since
__ hours, __ days.** Je n'ai rien mangé
ni rien bu depuis
__ heures, __ jours.

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 heartburn. J'ai des brûlements
d'estomac.

**I've been
vomiting since...** Je vomis depuis...

**I have nothing
left to vomit.** Je n'ai plus
rien à vomir.

**I have (not)
vomited blood.** J'ai (pas)
vomir du sang.

I feel dizzy. Je me sens étourdis.

The pain has remained in my stomach, without spreading.

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 stools 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 (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, au coude, à la cheville. |
| I fell and I hurt my... | J'ai tombé et je me suis fait mal au... |
| I twisted my ankle. | Je me suis tordu la cheville. |
| I did (not) hear a cracking sound. | J'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 am (not) able
to walk on it.**

Je (ne) suis (pas)
capable de marcher
dessus.

**It feels (does
not feel) numb.**

Je (ne) le sens
(pas) engourdi.

**I have lost feeling
in this area.**

J'ai une perte
de sensation dans
cette région.

**It feels like
my knee
will give out.**

J'ai l'impression
que mon genou
va flancher.

**I still have
sensation but
my strength
is decreased
in this area.**

J'ai encore de la
sensation mais ma
force a diminué
dans cette région.

It hurts more when I walk up (down) the stairs. C'est plus douloureux quand je monte (descends) les escaliers.

The swelling will not go down. L'enflure ne diminue pas.

The stiffness gets better as the day goes on. La raideur diminue comme la journée progresse.

It is not as swollen as it was. Ce n'est pas aussi enflé que c'était.

I cannot take anti-inflammatory pills because I have stomach troubles. J'ai des brûlements 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
strange behavior**

épisode de
comportement bizarre

**change in
personality**

changement de
personnalité

Circulatory • Circulatoire

| | |
|---|--|
| abnormal pulse | pouls anormal |
| bruising | ecchymoses (bleus) |
| chest pain | douleur thoracique |
| limping | boiter |
| cold hands and feet | extrémités froide |
| fainting | évanouissements |
| fatigue | fatigue |
| hands and feet are blue | cyanose (extrémités teintées de bleu) |
| sores take a long time to heal | plaies longues à guérir |

**Blood pressure record with date •
Tension artérielle avec date**

(Example: 120/80 on Oct 7, 2015)

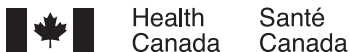
Glycemic reading • Glycémie

NOTES

NOTES

This booklet was made possible thanks to the original producers of the Health Passport, the **Megantic English-speaking Community Development Corporation** (MCDC) and two other English-speaking community organizations that have committed time and resources, **Jeffery Hale Community Services** and **Voice of English-speaking Quebec** (VEQ). The electronic version of the Health Passport is produced by the **Community Health and Social Services Network** (CHSSN).

Health Passport Santé is a CHSSN initiative funded by Health Canada through the *Roadmap for Canada's Official Languages 2013-2018: Education, Immigration, Communities.*



The views expressed herein do not necessarily represent the views of Health Canada.

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

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

To get the Health Passport
Web App go to:

centreconnexions.org