

1.

---

# Guide Sanoia

---

## Volume 3 : Rassembler mes informations santé avec Sanoia

---

*Edition Janvier 2012*

---

### Autres guides disponibles sur [SANOIA.COM/AIDE](http://SANOIA.COM/AIDE)

Pré-requis conseillés :

- Volume 1 : Sanoia, c'est quoi ?
- Volume 2 : Démarrer avec Sanoia

Lectures suivantes suggérées :

- Volume 4 : Suivre mes informations santé avec Sanoia
- Volume 5 : M'informer sur ma santé avec Sanoia

The logo for Sanoia, featuring the word "sanoia" in a lowercase, rounded, green font with a white outline.

Ce guide a été rédigé par des membres de l'association AIMSU afin de vous accompagner dans l'utilisation concrète de votre fiche santé Sanoia.

Si vous avez des questions ou suggestions, le support Sanoia est à votre disposition par email sur [info@sanoia.fr](mailto:info@sanoia.fr)

### **NOTICE LEGALE :**

*Les informations contenues dans ce guide sont des exemples d'utilisation du Site Sanoia.com et sont fournies à titre indicatif. Elles ne constituent en aucun cas un conseil ou une consultation médicale, et ne sont ni complètes, ni exhaustives. Elles ne sauraient remplacer la consultation d'un professionnel de santé compétent. En cas de doute, de symptômes quelconques et de manière générale avant toute prise de décision médicale, il vous appartient de consulter un professionnel de santé compétent. Notre support par email ne peut en aucun cas fournir un quelconque avis ou conseil médical et se limite à aider nos usagers dans l'utilisation du site Sanoia.*

*Le service Sanoia est intégralement régi par ses conditions générales d'utilisations que vous devez accepter pour l'utiliser. Les Fonctionnalités décrites dans ce guide ne sont pas un engagement de fonctionnement du service. Consultez les CGU sur <http://www.sanoia.com/CGU-SANOIA.pdf>*

*A la demande la Commission Nationale Informatique et Libertés, il est rappelé à nos usagers que Sanoia est un service anonyme et gratuit de stockage et gestion d'informations santé. De puissants mécanismes sont mis en œuvre afin de garantir votre anonymat d'un point de vue technique. Le recensement de certaines informations (nom ou coordonnées email par exemple) ont été volontairement omis car il pouvait rompre cet anonymat. Il est de votre responsabilité individuelle de ne pas inscrire d'informations personnelles qui permettraient de vous identifier dans votre fiche. De même, quand vous contactez le support Sanoia à [info@sanoia.fr](mailto:info@sanoia.fr), n'indiquez pas votre identifiant ISAN svp.*

## Introduction

Pour mieux vous soigner, un professionnel de santé a besoin de connaître votre historique médical ainsi que quelques informations importantes et précises (pathologies, traitements en cours, allergies, etc.).

Votre fiche santé Sanoia vous permet de rassembler toutes les informations médicales dont la connaissance est essentielle en cas de consultation d'un médecin autre que votre médecin traitant ou lors d'une admission en urgence.

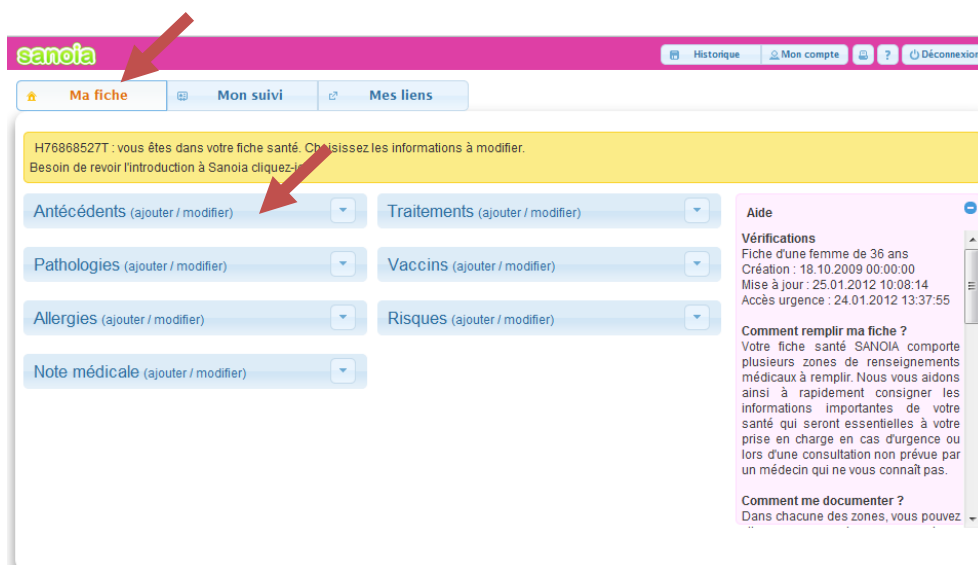
Ce volume va vous guider, pas à pas, à décrire toutes ces informations médicales essentielles dans votre fiche Sanoia et ce, à votre rythme.

### 1. Synthétiser mon historique médical

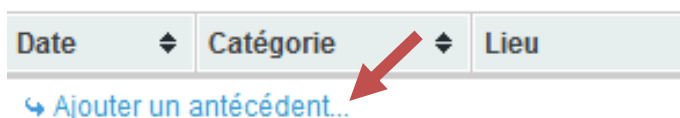
Pour que le médecin vous prenne en charge plus rapidement et plus facilement, décrivez vos antécédents médicaux dans votre fiche Sanoia.

Pour cela :

- Cliquez sur « Ma Fiche » puis « Antécédents (ajouter/modifier) ».



- Pour ajouter un antécédent, cliquez sur « Ajouter un antécédent ».



- Pour chacun de vos antécédents, précisez sa nature (accident, hospitalisation, traitement, diagnostic, etc.), sa date, le lieu et une brève description. Indiquez aussi les évènements médicaux de votre famille proche (AVC, pathologies...)

Date	Catégorie	Lieu	Description de l'antécédent	Actions
05/01/1996	Diagnostic	Marseille	Diagnostic diabète type 2	[Edit] [Delete]
08/02/2008	Diagnostic	Marseille	Pose du diagnostic de polyarthrite, facteur anti-CCP positif.	[Edit] [Delete]
19/06/2009	Hospitalisation	Marseille	Bilan pré-biothérapie : RAS.	[Edit] [Delete]
09/08/2009	Traitement	Marseille	Destruction articulaire au niveau des poignets : début de la biothérapie après 18 mois de méthotrexate à 20mg / semaine associé à une corticothérapie orale à 15mg / jour.	[Edit] [Delete]
04/01/2010	Traitement	Marseille	Changement de biothérapie : ENBREL remplacé pour inefficacité par HUMIRA.	[Edit] [Delete]
04/11/2011	Évènement fam	Paris	deces du père à 45 ans par infarctus	[Edit] [Delete]

- Une fois vos antécédents saisis, cliquez sur « Valider ».

Astuce : Organisez votre historique en cliquant sur le haut des colonnes. Vous pouvez classer vos antécédents et les trier par date ou par lieu par exemple.

**SOYEZ PRECIS:** Evitez les abréviations et préférez le nom complet des termes médicaux pour qu'il n'y ait aucun souci lors de la traduction.

## 2. Lister tous mes traitements

Vos traitements sont un point capital dans le suivi de votre santé mais aussi une donnée essentielle à connaître pour le médecin qui vous prend en charge.

La rubrique « Traitements » vous permet d'indiquer tous vos traitements : aussi bien les traitements en cours que les traitements occasionnels (par exemple liés à une douleur temporaire) et les traitements non médicamenteux.

- Pour y accéder, cliquez sur « Ma Fiche » puis « Traitements (ajouter/modifier) ».

The screenshot shows the SANOIA user interface. At the top, there is a pink navigation bar with the SANOIA logo and links for 'Historique', 'Mon compte', and 'Déconnexion'. Below this, there are two tabs: 'Ma fiche' (selected) and 'Mon suivi'. A yellow warning box at the top of the main content area states: 'Z07486270Q : Vous n'avez pas encore indiqué votre poids, votre taille et la couleur de vos yeux. Hors ces informations sont nécessaires pour bien vous identifier en situation d'urgence. Complétez ces informations dès maintenant en cliquant ici svp.' Below the warning, there are several dropdown menus for 'Antécédents', 'Traitements', 'Pathologies', 'Vaccins', 'Allergies', 'Risques', and 'Note médicale'. A red arrow points to the 'Traitements' dropdown menu. On the right side, there is an 'Aide' section with 'Vérifications' (Fiche d'un garçon de 5 ans, Création : 25.01.2012 10:49:03, Mise à jour : 25.01.2012 12:22:20) and 'Comment remplir ma fiche ?' (Votre fiche santé SANOIA comporte plusieurs zones de renseignements médicaux à remplir. Nous vous aidons ainsi à rapidement consigner les informations importantes de votre santé qui seront essentielles à votre prise en charge en cas d'urgence ou lors d'une consultation non prévue par un médecin qui ne vous connaît pas.) and 'Comment me documenter ?' (Dans chacune des zones, vous pouvez cliquer sur les expressions.). At the bottom, there are logos for HON CODE (Ce site respecte les principes de la charte HONcode. Vérifiez ici.), a security notice (Pour plus de sécurité cette liaison est cryptée et votre adresse IP est masquée. Hébergeur agréé par le Ministère de la Santé.), and the CIL logo (Respect de votre vie privée: notre engagement Informatique et Libertés.).

- ✓ La section « Traitements en cours » vous permet de recenser les différents médicaments que vous prenez de manière régulière.
- ✓ La section « Traitements occasionnels » vous permet de recenser les différents médicaments que vous prenez de manière épisodique par exemple selon la présence ou non d'une douleur ou en fonction d'un résultat de laboratoire.
- ✓ La section « Traitements non médicamenteux » vous permet de recenser les autres traitements que vous prenez qu'il s'agisse d'homéopathie, de puvathérapie, drainages ou autre... En effet, ces traitements même « doux » peuvent avoir des interactions avec vos médicaments classiques ou des effets imprévus sur vos pathologies.

Ma fiche Mon suivi

Accueil Antécédents Pathologies Allergies **Traitements** Vaccins Risques Note médicale

**Traitements en cours**

Nom	Posologie	Début	Durée	En cours	Actions
Ajouter un traitement...					

**Traitements occasionnels**

Nom	Posologie	En cours	Actions
Ajouter un traitement...			

**Traitements non médicamenteux**

Vos traitements non médicamenteux :	Actions
aucun indiqué	

**Aide**

Un médecin doit connaître tous vos traitements pour vous soigner en toute sécurité. Or une majorité de personnes en "urgence" oublient de mentionner leurs traitements en cours, surtout ceux mis en place depuis longtemps.

Indiquez vos traitements en cours ainsi que leur posologie (matin, midi, soir, coucher). Si un traitement n'est pas pris en ce moment, décochez la case "en cours" ou saisissez-le directement dans la zone "traitements occasionnels".

Une date de début de traitement et une durée peuvent être indiquées en option. Un traitement terminé s'affichera automatiquement en gris. Pour un traitement sans date de fin, choisissez "> 90 jours".

Les traitements non médicamenteux peuvent concerner la puathérapie, l'hmnénathia

Annuler Valider



Ce site respecte les principes de la charte HONcode. Vérifiez ici.

Pour une confidentialité absolue cette liaison est cryptée en SSL et votre adresse IP est masquée.



Respect de votre vie privée: notre engagement Informatique et Libertés.

- Pour ajouter un traitement cliquez sur « Ajouter un traitement ». La procédure d'ajout d'un traitement est identique pour les traitements en cours et les traitements occasionnels. Quant à l'ajout d'un traitement non médicamenteux, il se fait par saisie manuelle.

### Traitements en cours

Nom	Posologie
Ajouter un traitement...	

- Une fenêtre s'ouvre alors vous invitant à saisir le nom de votre médicament. Seules les 3 premières lettres suffisent à lancer la recherche parmi tous les médicaments commercialisés en France.

Astuce : Si vous avez un doute sur le nom exact d'un médicament, pensez à cliquer la case "inclure les médicaments contenant ce mot". De même s'il s'agit de médicament sur Délivrance Hospitalière, cliquez sur la case "inclure les médicaments hospitaliers".

**Complétez vos traitements**

Nom (minimum 3 lettres) du médicament cherché (en majuscule et sans accent) :

inclure les médicaments contenant ce mot  
 inclure les médicaments hospitaliers

Cliquez sur le + devant le médicament choisi

+ DOLENIO 1178 mg, comprimé pelliculé
+ DOLGIT 5 POUR CENT, crème
+ DOLI MAL DE GORGE HEXAMIDINE/TETRACAINE, solution pour pulvérisation buccale
+ DOLIALLERGIE LORATADINE 10 mg, comprimé
+ DOLIPRAN 500 mg/50 mg, comprimé pelliculé
+ DOLIPRANE 100 mg, poudre pour solution buvable en sachet-dose
+ DOLIPRANE 100 mg, suppositoire sécable
+ DOLIPRANE 1000 mg, comprimé
+ DOLIPRANE 1000 mg, comprimé effervescent sécable
+ DOLIPRANE 1000 mg, gélule
+ DOLIPRANE 1000 mg, poudre pour solution buvable en sachet-dose
+ DOLIPRANE 150 mg, poudre pour solution buvable en sachet-dose
+ DOLIPRANE 150 mg, suppositoire
+ DOLIPRANE 2,4 POUR CENT SANS SUCRE, suspension buvable édulcorée au maltitol liquide
+ DOLIPRANE 200 mg, poudre pour solution buvable en sachet-dose
+ DOLIPRANE 200 mg, suppositoire

- Lorsque vous avez trouvé le médicament souhaité dans la liste, cliquez sur l'icône « + » à sa gauche pour l'ajouter.
- Indiquez la posologie de chaque médicament mais aussi la date de mise en place du traitement et sa durée. Si vous prenez des médicaments sur une longue durée, voire à vie choisissez >90 jours pour la durée.

**sanoia** Historique Mon compte ? Déconnexion

Ma fiche Mon suivi Mes liens

Accueil Antécédents Pathologies Allergies **Traitements** Vaccins Risques Note médicale

**Traitements en cours**

Nom	Posologie	Début	Durée	En cours	Actions
ADVATE 1500 UI, poudre et solvant pour solution injectable				<input checked="" type="checkbox"/>	
HUMIRA 40 mg, solution injectable en seringue préremplie	tous les 14 jours (matin)	08/01/2011	>90 jour(s)	<input checked="" type="checkbox"/>	

[Ajouter un traitement...](#)

**Traitements occasionnels**

Nom	Posologie	En cours	Actions
DOLIPRANE 1000 mg, comprimé		<input type="checkbox"/>	

[Ajouter un traitement...](#)

**Traitements non médicamenteux**

Vos traitements non médicamenteux :

Vos traitements non médicamenteux :	Actions
aucun indiqué	

**Aide**

Un médecin doit connaître tous vos traitements pour vous soigner en toute sécurité. Or une majorité de personnes en "urgence" oublient de mentionner leurs traitements en cours, surtout ceux mis en place depuis longtemps.

Indiquez vos traitements en cours ainsi que leur posologie (matin, midi, soir, coucher). Si un traitement n'est pas pris en ce moment, décochez la case "en cours" ou saisissez-le directement dans la zone "traitements occasionnels".

Une date de début de traitement et une durée peuvent être indiquées en option. Un traitement terminé s'affichera automatiquement en gris. Pour un traitement sans date de fin, choisissez "> 90 jours".

Les traitements non médicamenteux peuvent concerner la puvalthérapie, l'homéopathie...

Le lien [Ajouter un médicament](#) vous

- Si vous cliquez l'option « en cours » de l'un de vos traitements occasionnels, signifiant par là que vous prenez ce traitement en ce moment, alors ce traitement passera automatiquement dans la liste des Traitements en cours.
- Cliquez sur «Valider» une fois tous vos traitements listés.

Astuce : Vous pouvez organiser vos traitements en cliquant sur le haut des colonnes pour trier vos traitements par nom par exemple ou par durée.

Dans l'accès urgence, si un traitement est expiré vis-à-vis des dates indiquées (date de début + durée), cet état sera automatiquement stipulé par une couleur grise à l'affichage.

L'ajout de traitements dans votre fiche santé Sanoia a engendré l'apparition d'un nouvel onglet « Mes Liens » vous permettant notamment d'accéder à des informations sur vos traitements. Plus de détails dans le volume 5 « M'informer sur ma santé avec Sanoia »).

#### 4. Indiquer mes pathologies

A partir de votre historique médical et de vos traitements, les médecins auront connaissance de la majorité de vos pathologies. Néanmoins certaines pathologies, n'ayant aucun traitement spécifique, seront difficilement détectables lors de votre prise en charge.

Votre fiche santé Sanoia vous permet de spécifier les pathologies que vous présentez et de bénéficier d'informations complémentaires à leur sujet (voir volume 4 « M'informer sur ma santé avec Sanoia »).

- Pour indiquer vos pathologies, cliquez sur « Ma fiche » puis « Pathologies (ajouter/modifier) ».

The screenshot shows the Sanoia web application interface. At the top, there is a navigation bar with the Sanoia logo and links for 'Historique', 'Mon compte', and 'Déconnexion'. Below this, there are three tabs: 'Ma fiche' (highlighted with a red arrow), 'Mon suivi', and 'Mes liens'. The main content area displays a yellow banner with the text: 'H76868527T : vous êtes dans votre fiche santé. Choisissez les informations à modifier. Besoin de revoir l'introduction à Sanoia cliquez-ici.' Below the banner, there are several blue buttons with dropdown arrows, each labeled with a medical category and '(ajouter / modifier)'. A red arrow points to the 'Pathologies' button. The categories are: 'Antécédents', 'Traitements', 'Pathologies', 'Vaccins', 'Allergies', 'Risques', and 'Note médicale'. On the right side, there is a sidebar with an 'Aide' section containing 'Vérfications' (with a typo) and 'Comment remplir ma fiche ?'.

- Une liste des pathologies dont la connaissance est essentielle à votre prise en charge en urgence vous est proposée. Pour chacune de ces pathologies, indiquez si vous êtes concernés ("OUI" / "NON") ou si vous ignorez votre statut précis ("non connu").

Pathologie particulière	Diagnostic	Description	Actions
<b>Pathologies critiques en urgence</b>			
Insuffisance rénale	Oui		
Glaucome (ouvert ou fermé)	Non		
Insuffisance hépatique	Non		
Troubles de la coagulation	Non		
Hépatite chronique	Non		
Epilepsie	Non		
Convulsions hyper-thermiques	non indiqué non connu Oui		
Insuffisance respiratoire chronique	Non		
Ulcère gastro-duodénal	Non		

- Grâce notre collaboration avec des centres référents, la fiche santé Sanoia peut vous apporter davantage de contenus sur des pathologies ayant été sujet à des travaux spécifiques de notre comité scientifique. Ces pathologies sont répertoriées dans la rubrique « **Pathologies avec options Sanoia** ».

**Pathologies avec options Sanoia**

- Polyarthrite rhumatoïde
- Purpura thrombopénique idiopathique

Si vous êtes concerné par une de ces pathologies, nous vous conseillons de consulter le guide spécial disponible pour chacune d'entre elles.

- Si vous présentez d'autres pathologies, indiquez-les dans « Autres pathologies actuelles ».
- Pour ajouter une pathologie, cliquez sur « Ajouter une pathologie ».

**Autres pathologies actuelles**

[Ajouter une pathologie...](#)

- Saisissez au minimum les 3 premières lettres de votre pathologie; une liste vous est automatiquement proposée.
- Quand vous l'avez trouvée dans la liste, cliquez sur l'icône « + » à sa gauche pour l'ajouter.

Ajouter une nouvelle pathologie ✕

Nom (min 3 lettres) de la pathologie cherchée (sans accent) :

Inclure les pathologies contenant ce mot

Résultats de la recherche :

*Cliquez sur le + devant la pathologie choisie*

- + Hypertension
- + Hypertension accompagnée d'une atteinte viscérale menaçant le pronostic vital
- + Hypertension aggravée
- + Hypertension artérielle chez l'insuffisant renal chronique
- + Hypertension artérielle essentielle
- + Hypertension artérielle grave
- + Hypertension artérielle insuffisamment contrôlée
- + Hypertension artérielle légère ou modérée
- + Hypertension artérielle mal contrôlée
- + Hypertension artérielle mal équilibrée
- + Hypertension artérielle maligne
- + Hypertension artérielle maligne diastolique à 120 mm hg
- + Hypertension artérielle maternelle
- + Hypertension artérielle non contrôlée
- + Hypertension artérielle non contrôlée sauf dans les indications de greffe et de syndr

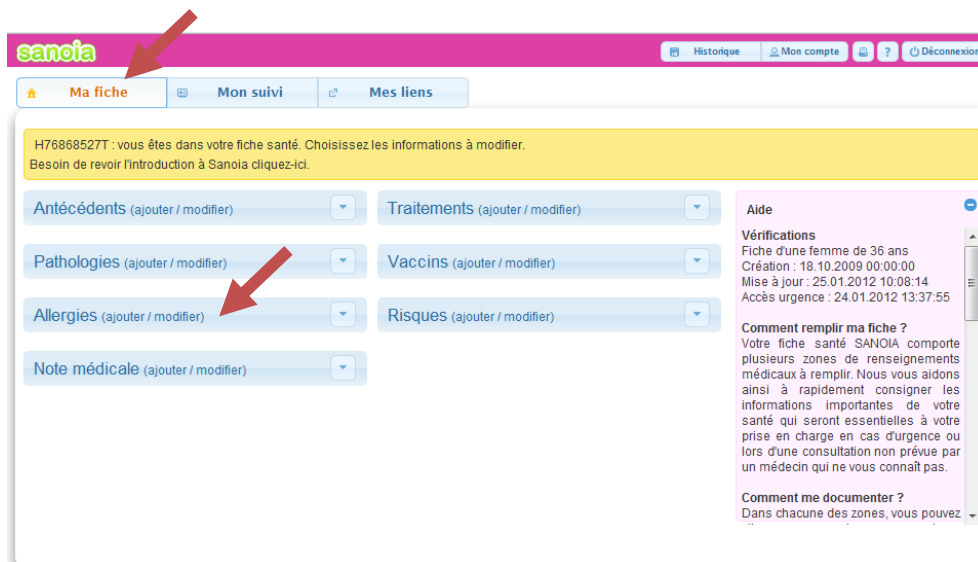
**Astuce :** Si la pathologie dont que vous présentez n'est pas dans la liste, saisissez la manuellement puis cliquez sur « Validez ».

- Cliquez sur « Valider » dans le formulaire principal lorsque vous aurez listé toutes vos pathologies.

## 5. Indiquer mes allergies

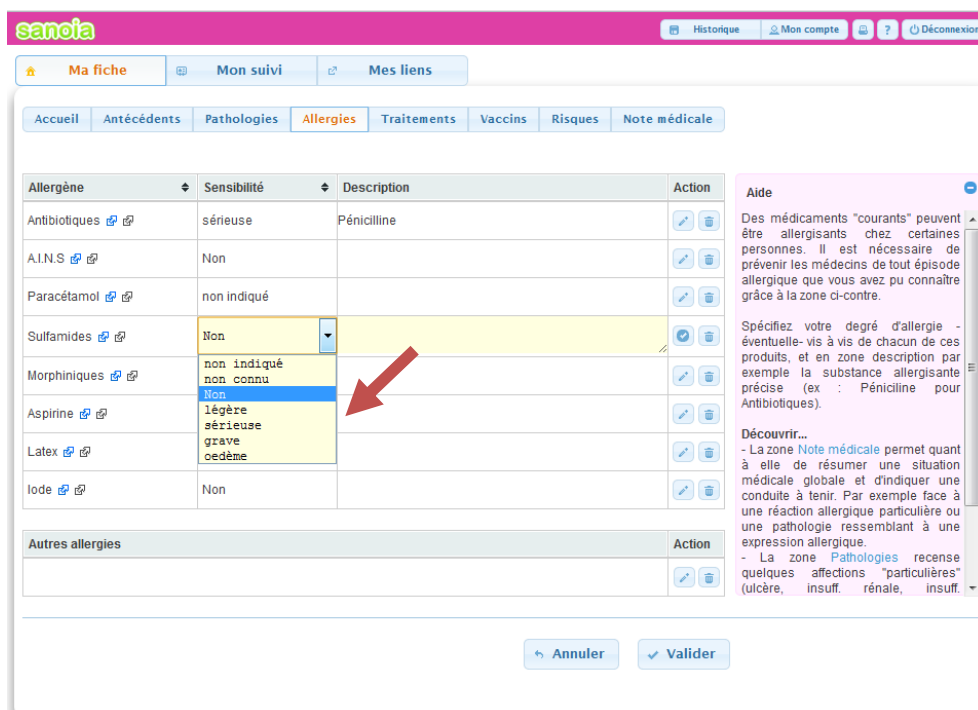
De nombreux produits utilisés en médecine peuvent provoquer des allergies. La fiche santé Sanoia recense les produits allergènes les plus couramment utilisés lors des soins afin d'améliorer votre prise en charge.

- Pour indiquer vos allergies, cliquez sur « Ma Fiche » puis « Allergies (ajouter/modifier) ».



The screenshot shows the Sanoia user interface. At the top, there is a navigation bar with 'sanoia' on the left and 'Historique', 'Mon compte', and 'Déconnexion' on the right. Below this is a secondary navigation bar with 'Ma fiche', 'Mon suivi', and 'Mes liens'. The main content area has a yellow header with the text 'H76868527T : vous êtes dans votre fiche santé. Choisissez les informations à modifier. Besoin de revoir l'introduction à Sanoia cliquez-ici.' Below this are several buttons for different categories: 'Antécédents (ajouter / modifier)', 'Traitements (ajouter / modifier)', 'Pathologies (ajouter / modifier)', 'Vaccins (ajouter / modifier)', 'Allergies (ajouter / modifier)', 'Risques (ajouter / modifier)', and 'Note médicale (ajouter / modifier)'. A red arrow points to the 'Allergies' button. On the right side, there is an 'Aide' section with 'Vérifications' and 'Comment remplir ma fiche ?'.

- Une liste des allergies jugées importantes d'être connues vous est proposée. Indiquez votre éventuelle sensibilité (de légère à œdème) car une allergie est très variable dans sa gravité.



The screenshot shows the Sanoia user interface with the 'Allergies' form open. The form has a navigation bar with 'Accueil', 'Antécédents', 'Pathologies', 'Allergies', 'Traitements', 'Vaccins', 'Risques', and 'Note médicale'. The main content area is a table with columns 'Allergène', 'Sensibilité', 'Description', and 'Action'. The table contains the following data:

Allergène	Sensibilité	Description	Action
Antibiotiques	sérieuse	Pénicilline	[edit] [delete]
A.I.N.S	Non		[edit] [delete]
Paracétamol	non indiqué		[edit] [delete]
Sulfamides	Non		[edit] [delete]
Morphiniques	non indiqué non connu		[edit] [delete]
Aspirine	Non		[edit] [delete]
Latex	légère sérieuse grave œdème		[edit] [delete]
Iode	Non		[edit] [delete]

A red arrow points to the 'Sensibilité' dropdown menu for 'Sulfamides'. Below the table is an 'Autres allergies' section with an 'Action' column. At the bottom of the form are 'Annuler' and 'Valider' buttons. On the right side, there is an 'Aide' section with 'Des médicaments "courants" peuvent être allergisants...' and 'Découvrir...'. The 'Aide' section also contains text about the 'Note médicale' and 'Pathologies' sections.

Précisez les symptômes relatifs à cette allergie dans le champ « Description » : les médecins pourront ainsi mieux évaluer la situation en fonction des risques indiqués.

- Vous pouvez saisir manuellement dans « Autres allergies », d'éventuelles d'autres allergies que vous présentez qui ne sont pas dans la liste.
- Une fois que vous aurez listé toutes vos allergies, cliquez sur « Valider ».

## 6. Indiquer mes risques cardio-vasculaires

De nombreuses situations créent un risque cardio-vasculaire (tabac, alcool, cholestérol) qu'il est important de préciser pour une prise en charge plus sûre.

- Pour indiquer ces risques, cliquez sur « Ma Fiche » puis « Risques (ajouter/modifier) »

The screenshot shows the SANOIA user interface. At the top, there is a pink navigation bar with the SANOIA logo and links for 'Historique', 'Mon compte', and 'Déconnexion'. Below this is a secondary navigation bar with 'Ma fiche', 'Mon suivi', and 'Mes liens'. The main content area has a yellow header with the text: 'H76868527T : vous êtes dans votre fiche santé. Choisissez les informations à modifier. Besoin de revoir l'introduction à Sanoia cliquez-ici.' Below this are several blue buttons for 'Antécédents', 'Traitements', 'Pathologies', 'Vaccins', 'Allergies', 'Risques', and 'Note médicale', each with '(ajouter / modifier)' and a dropdown arrow. A red arrow points to the 'Risques' button. On the right side, there is a pink 'Aide' section with 'Vérfications' (creation, update, and emergency access dates) and 'Comment remplir ma fiche ?' instructions.

- Indiquez votre consommation éventuelle de tabac et/ou d'alcool.
- Précisez si votre situation professionnelle vous expose ou non à certains risques ((stress, effort physique...)).
- Saisissez votre taux de cholestérol.

**sanoia** Historique Mon compte ? Déconnexion

Ma fiche Mon suivi

Accueil Antécédents Pathologies Allergies Traitements Vaccins **Risques** Note médicale

Facteur	Situation	Quantité	Année début	Année d'arrêt	Action
Tabac	non indiqué				

Facteur	Situation	Durée (année)	Nature du risque	Action
Risques professionnels	non indiqué			
	non indiqué			
	non connu			
	Pas d'exposition			
	Exposé			

Facteur	Valeur HDL	Valeur LDL	Triglycérides	Action
Cholestérol	-	-	-	

Taille	Poids	IMC (Indice de Masse Corporelle)	Action
163	47	17.7	

**Aide**

Les informations ci-contre concernent vos facteurs de risques (cardio-vasculaire, etc).

Ces informations peuvent être précieuses aux médecins pour poser plus vite le bon diagnostic.

Dans le champ "risque professionnel" indiquez par exemple un éventuel fort stress, ou une substance manipulées (amiante, silice...).

Le poids et la taille sont aussi modifiables dans "Mon Compte".

**En savoir plus...**  
[Accès à l'aide complète \(nouvelle fenêtre\).](#)

- Une fois que vous aurez renseigné tous vos risques, cliquez sur « Valider ».

Votre IMC (Indice de Masse Corporelle) est calculé automatiquement à partir de votre poids et de votre taille