



AAMAC
ACAAM

Aplastic Anemia & Myelodysplasia
Association of Canada

Association canadienne de l'anémie
aplasique et de la myélodysplasie

Mon Carnet de suivi

2026

Mon Carnet de suivi vous permet d'être un partenaire proactif dans la gestion de vos soins de santé. Il vous aidera à conserver une trace des renseignements importants sur vos personnes-ressources, vos rendez-vous, vos résultats d'examens et tous les traitements reçus.

Mes renseignements personnels

Nom :

Téléphone :

Oncologue/hématologue :

Téléphone (travail) :

Télécopieur :

Courriel :

Infirmière :

Téléphone (travail) :

Télécopieur :

Courriel :

Médecin personnel :

Téléphone (travail) :

Télécopieur :

Courriel :

Autre :

Téléphone (travail) :

Télécopieur :

Courriel :

Renseignements sur l'ACAAM

Bureau national :

905 780-0698 ou 1 888 840-0039

info@aamac.ca

www.aamac.ca

Groupes de soutien des patients

Nous organisons chaque mois pour les patients et les soignants deux groupes de soutien en ligne. Les horaires sont présentés plus loin dans ce document.

- **Groupe du mercredi**

Le deuxième mercredi du mois à 15h (Pacifique) | 16h (Rocheuses) | 18h (Est) | 19h (Maritimes)

- **Groupe du lundi**

Le troisième lundi du mois à 18h (Pacifique) | 19h (Rocheuses) | 21h (Est) | 22h (Maritimes)

Pour vous y inscrire ou pour plus de renseignements, visitez notre site web ou écrivez à info@aamac.ca.

Notre assemblée générale annuelle aura lieu le 17 octobre 2026.

Suivez-nous sur Facebook, X, LinkedIn et Instagram. Aidez-nous à faire connaître les cancers rares du sang et les maladies d'insuffisance de la moelle osseuse.



@AAMACanada



@aamac1989



@AAMAC1989



@Association canadienne de l'anémie aplasique et de la myélodysplasie

MON HISTORIQUE DE SANTÉ	Date de diagnostic initial	Notes

Vous trouverez plus de tableaux au verso

AUTRES CONDITIONS MÉDICALES	Notes

JANVIER 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 Groupe de soutien des patients 15h (P) 16h (R) 18h (E) 19h (M)	15	16	17
18	19 Groupe de soutien des patients 18h (P) 19h (R) 21 (E) 22h (M)	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FÉVRIER 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 Groupe de soutien des patients 15h (P) 16h (R) 18h (E) 19h (M)	12	13	14
15	16 Groupe de soutien des patients 18h (P) 19h (R) 21 (E) 22h (M)	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARS 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 Groupe de soutien des patients 15h (P) 16h (R) 18h (E) 19h (M)	12	13	14
15	16 Groupe de soutien des patients 18h (P) 19h (R) 21 (E) 22h (M)	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

AVRIL 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8 Groupe de soutien des patients 15h (P) 16h (R) 18h (E) 19h (M)	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 Groupe de soutien des patients 18h (P) 19h (R) 21 (E) 22h (M)	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

MAI 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 Groupe de soutien des patients 15h (P) 16h (R) 18h (E) 19h (M)	14	15	16
17	18 Groupe de soutien des patients 18h (P) 19h (R) 21 (E) 22h (M)	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUIN 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 Groupe de soutien des patients 15h (P) 16h (R) 18h (E) 19h (M)	11	12	13
14	15 Groupe de soutien des patients 18h (P) 19h (R) 21 (E) 22h (M)	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

JUILLET 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8 Groupe de soutien des patients 15h (P) 16h (R) 18h (E) 19h (M)	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 Groupe de soutien des patients 18h (P) 19h (R) 21 (E) 22h (M)	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

AOÛT 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 Groupe de soutien des patients 15h (P) 16h (R) 18h (E) 19h (M)	13	14	15
16	17 Groupe de soutien des patients 18h (P) 19h (R) 21 (E) 22h (M)	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTEMBRE 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9 Groupe de soutien des patients 15h (P) 16h (R) 18h (E) 19h (M)	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 Groupe de soutien des patients 18h (P) 19h (R) 21 (E) 22h (M)	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

OCTOBRE 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 Groupe de soutien des patients 15h (P) 16h (R) 18h (E) 19h (M)	15	16	17 Assemblée générale de l'ACAAM 11h (P) 12h (R) 14h (E) 15h (M)
18	19 Groupe de soutien des patients 18h (P) 19h (R) 21 (E) 22h (M)	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBRE 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 Groupe de soutien des patients 15h (P) 16h (R) 18h (E) 19h (M)	12	13	14
15	16 Groupe de soutien des patients 18h (P) 19h (R) 21 (E) 22h (M)	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

DÉCEMBRE 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9 Groupe de soutien des patients 15h (P) 16h (R) 18h (E) 19h (M)	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 Groupe de soutien des patients 18h (P) 19h (R) 21 (E) 22h (M)	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

Ce tableau vous permettra de mieux comprendre la signification des résultats de votre formule sanguine.

Quelles sont les valeurs typiques de la formule sanguine ?

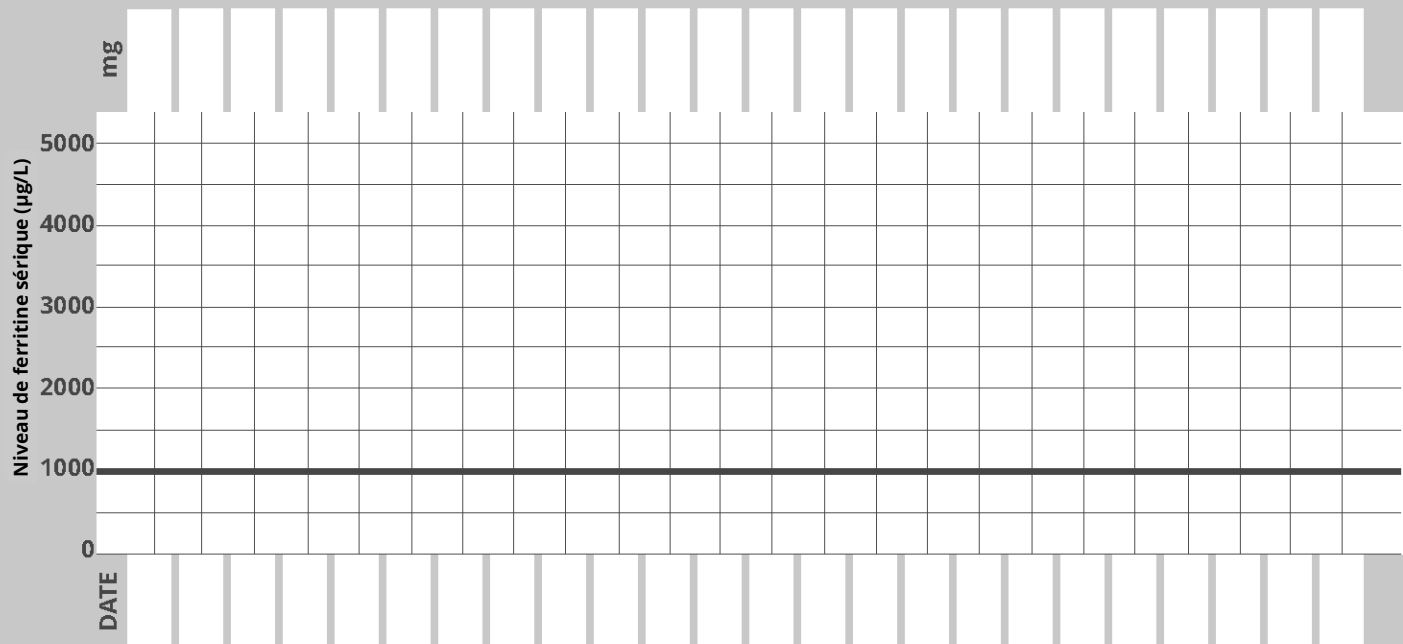
Test	Mesure	Valeur (normale basse - normale élevée)*
Hémoglobine	g/L	Hommes 130 - 180
		Femmes 120 - 160
Globules blancs/leucocytes	10 ⁹ /L	3.5 - 10.5
Nombre total de neutrophiles	10 ⁹ /L	1.5 - 8.0
Plaquettes	10 ⁹ /L	140 - 440
Ferritine sérique	µg/L	Hommes - norme < 300 µg/L Femmes - norme < 150 µg/L

* Les valeurs normales varient un peu en fonction du test diagnostique. Ces chiffres sont présentés uniquement à titre indicatif.

Pour les patients transfusés traités en raison d'une surcharge en fer

Niveau de ferritine sérique (par dosage)

Médicaments: _____



Produit par l'ACAAM

Mission

Offrir un réseau de soutien intégré à chaque patient canadien, membre de la famille, ami ou professionnel de la santé confronté à l'anémie aplasique, à la myélodysplasie et à l'hémoglobinurie paroxystique nocturne



Vision

Soutenir tous les Canadiens, leurs familles et leurs amis durant toutes les étapes de diagnostic, de traitement et de rémission de ces maladies.

390 Beach Drive, Brighton, ON , K0K 1H0

905 780-0698

1 888 840-0039

www.aamac.ca