**MA ROUTINE - JOUR/SOIR/NUIT – Exemple (Madame X)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HEURE** | | **LUN** | **MAR** | **MER** | **JEU** | | **VEN** | | **SAM** | | **DIM** |
| **NUIT** | **6:30** | **Me réveiller et mettre dans mon sac 2 poudings et 2 jus**  **(pas de cigarette s.v.p)** | | | | | | |  | |  |
| **6:45** | **Déjeuner tôt** | |  | **Déjeuner tôt** | | | |  | |  |
| **JOUR** | **7:15-7 :25** | **École** | **École** | **Levé 8h30-9h00** | **École** | | **École (théâtre)** | | **Levé 8h30-9h00** | | **Luc** |
| **9 :00** | **Déjeuner 9h** | **Déjeuner 9h** | |
| **10 :30** |  | **Bain entre 10h30-11h30** | |
| **11 :00** | **Visite de Luc** |
| **12:30** | **On garde mon cabaret pour me le donner lorsque j’arrive à l’étage.** | | **Diner au salon et me faire manger** | | **On garde mon cabaret pour me le donner lorsque j’arrive à l’étage.** | | **Luc Diner au salon et me faire manger** | |  | |
| **13:30** |
| **14 :00** | **14h00 PSYCHO** | **Visite de Luc** | **Visite de Jacques** |  | | **14H00 Gym**  **Avec Jacques** | |  | |  |
| **14h30** | **Physio 14h30** | **14h30 Atelier bijoux (3e)** | | **Spectacle (3e)**  **au 2 sem.** | |  |
| **15 :30** |  | **Sortie avec Luc** |  | |  | |  |
| **SOIR** | **16 :30** |  |  |  | |  | |  | |  |
| **17 :30** | **Souper au salon: me faire manger** | | | | | | | | | |
| **18 :00-18h30** |  | | | | **Drop-in projet 10 (stm 18h20-20h00)** | **Je fume au fumoir entre 6h am et l’heure de mon coucher**  **RPQ 2\*** | |  | |  |
|  |  | |  |
| **18 :45** |  | **Cinéma auditorium**  **(3e)** |  | | **Départ chez Luc** | |  |
| **20 :30** | **Coucher : RPQ 1\***  **Médication+ nicorets** | **Coucher : RPQ 1\***  **Médication+nicorets jours d’école** | | | **Coucher : RPQ 1\***  **Médication** |
| **21 :00** |
| **22 :00** |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  | **Garage à musique et cirque social en octobre** |  | |  | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **RPQ1 – Coucher** | **RPQ2- Cigarette** |  |
| **Raison:** *Avoir un beau sourire, être belle et propre avant d’aller au lit – me rappeler et m’encourager à ne pas oublier !*  **Quand la faire:** Juste avant le coucher  **Qui :** Moi avec les préposés | **Raison:** *Me donner de l’aide pour fumer à des moments précis car j’aime fumer et ma dose de nicotine est importante pour moi.*  **Quand la faire:** Toute la journée.  **Qui  :** Moi et les préposés, infirmière auxiliaire ou autre membre de l’équipe |  |
| 1. On change ma culotte 2. On me rappelle de me brosser les dents      1. On peut m’encourager, on peut me dire par exemple qu’un beau sourire c’est important pour être actrice et pour embrasser des beaux garçons ! 2. Si on me complimente sur mon sourire, j’aime toujours ça 3. M’encourager et m’aider à sortir son linge pour le lendemain matin | 1. À chaque et 45 on m’aide à allumer une cigarette dans le robot fumeur 2. Je peux fumer entre les heures fumer et m’allumer seule avec mon propre briquet 3. Le soir lorsque je vais à l’école ou en transport en commun l’auxiliaire infirmière place dans mon sac à dos 4 gommes nicorettes 4. Lorsque je dois assister à une activité de plus de 1h je peux partir avec une gomme (physio, gym, etc.) (Je le demande à l’auxiliaire) |  |

Par : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_