

JOURNAL QUOTIDIEN DES SYMPTÔMES

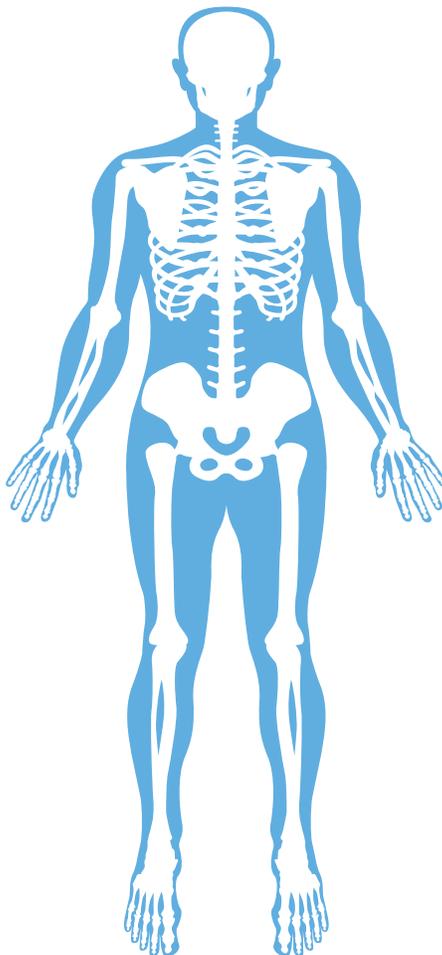
DATE :

NOM :

Voici un excellent outil qui vous aidera, vous et votre fournisseur de soins de santé, à déceler des tendances et à gérer vos soins. Nous vous recommandons d'y consigner vos symptômes tous les jours pendant au moins deux semaines avant de rencontrer votre fournisseur de soins de santé.

MESUREZ VOTRE DOULEUR

Encerclez les zones douloureuses



Évaluez votre douleur :

1 ↔ 5

1 = douleur minime

5 = la pire douleur possible

Matin :

Mi-journée :

Soir :

COMMENT ÉTAIT VOTRE JOURNÉE?

Évaluez votre état au moyen des échelles ci-dessous :

Fatigue  1 2 3 4 5 
Aucune Beaucoup

Humeur  1 2 3 4 5 
Joyeuse/détendue Dépressive/anxieuse

Stress  1 2 3 4 5 
Aucun Beaucoup

Activité physique et exercice  1 2 3 4 5 
Actif Inactif

Alimentation  1 2 3 4 5 
Saine Mauvaise

Vie sociale  1 2 3 4 5 
Beaucoup Aucune

S'est-il passé quelque chose d'inhabituel aujourd'hui?

Notez tout aspect ne faisant pas partie de votre routine normale (p. ex., activités, médicaments, traitements, santé globale).
