

# JOURNAL QUOTIDIEN DES SYMPTÔMES

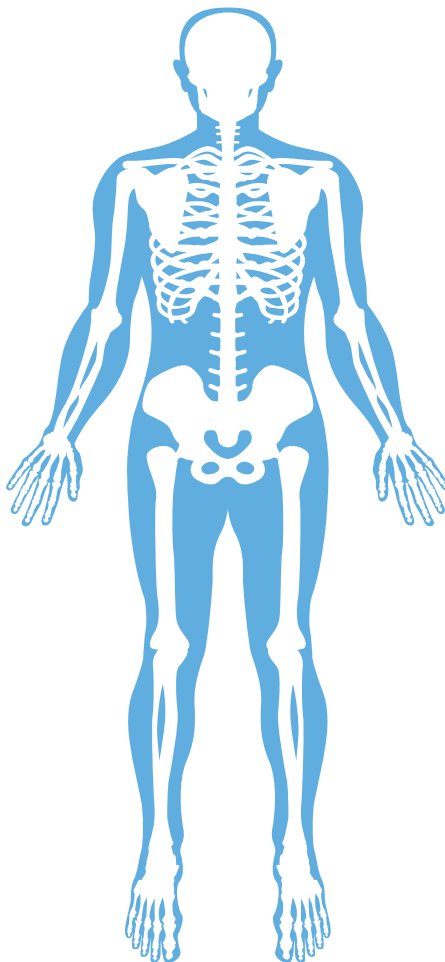
DATE :

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).

---

---

---

---