

# JOURNAL QUOTIDIEN DES SYMPTÔMES

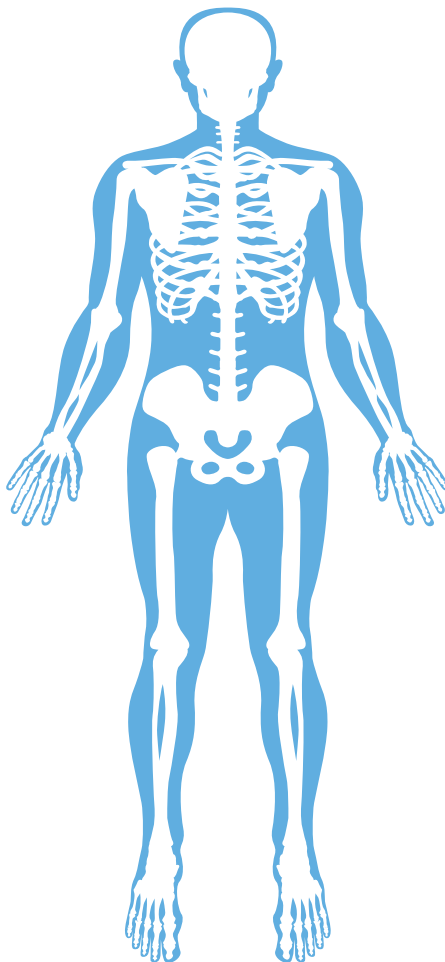
DATE:

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 Aucune	2	3	4	5 Beaucoup	
Humeur		1 Joyeuse/ détendue	2	3	4	5 Dépressive/ anxieuse	
Stress		1 Aucun	2	3	4	5 Beaucoup	
Activité physique et exercice		1 Actif	2	3	4	5 Inactif	
Alimentation		1 Saine	2	3	4	5 Mauvaise	
Vie sociale		1 Beaucoup	2	3	4	5 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).

---

---

---

---