

Journal de douleur arthrose

Nom _____

Semaine du _____ au _____

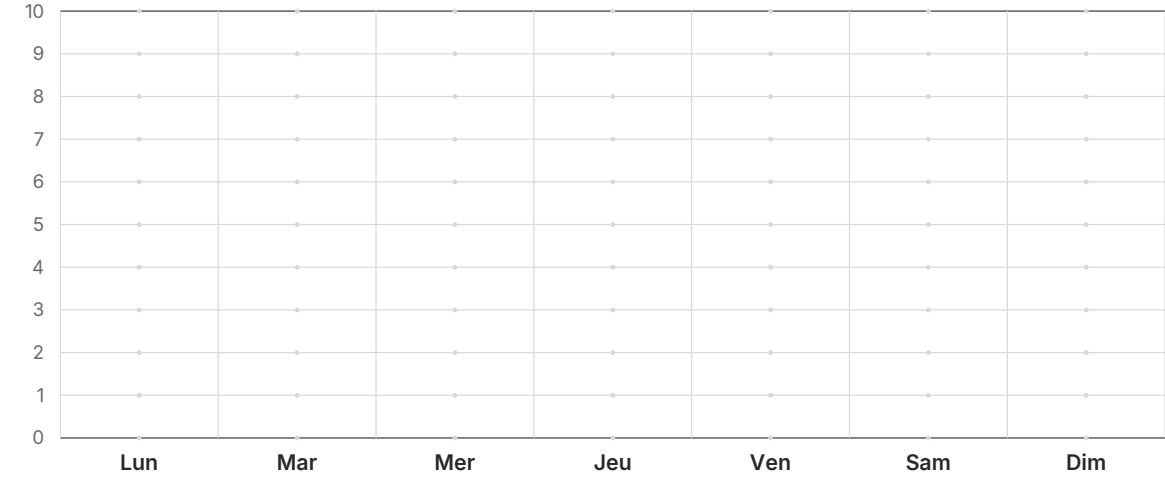
Mode d'emploi : une ligne par entrée, remplie sur le moment. Toujours la même échelle. Les cases vides sont permises.
Intensité : 0 aucune douleur · 1-3 légère · 4-6 modérée · 7-9 forte · 10 pire douleur imaginable

Jour	Heure	Articulation	Intensité	Raideur	Gonflement	Sollicitation	Météo	Médicaments	Qu'est-ce qui a aidé ?
	hh:mm	genou, hanche, main ...	0-10	minutes le matin	oui / non	escaliers, marche, jardinage ...	froid, humide, chaud	nom, dose, heure	chaleur, repos, mouvement ...
Lun — —									
Mar — —									
Mer — —									
Jeu — —									
Ven — —									
Sam — —									
Dim — —									

Journal de douleur arthrose

Ta semaine en un coup d'œil

Marque la note la plus haute de chaque jour et relie les points.



Qu'est-ce qui a aidé ?

Qu'est-ce qui a aggravé ?

Nom _____

Semaine du _____ au _____

Bilan de la semaine

Jours avec douleur (sur 7)

Note la plus haute de la semaine

Jours avec antidouleurs

Jours où j'ai dû annuler quelque chose

Questions pour mon prochain rendez-vous