

Journal de suivi endométriose

Nom _____

Semaine du _____ au _____

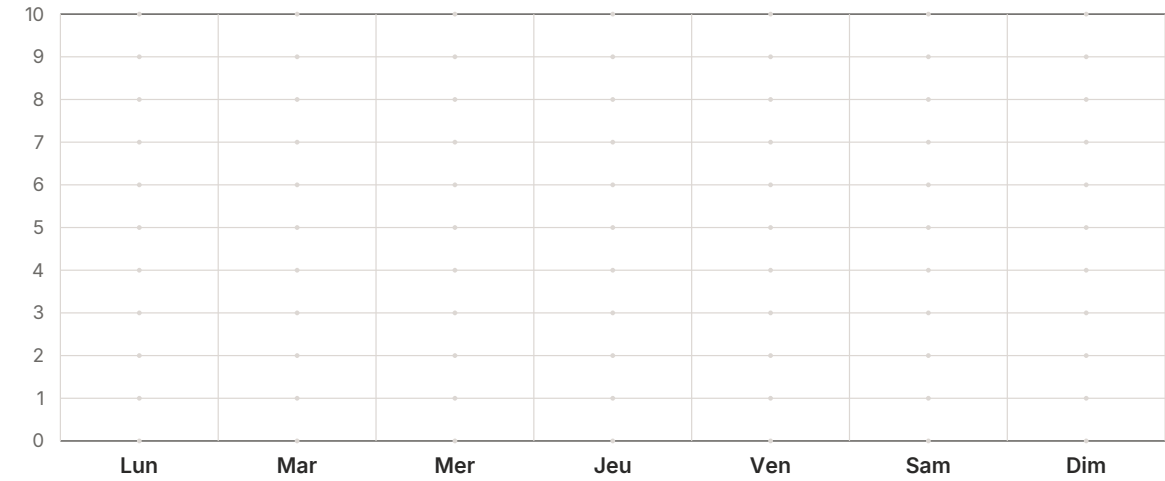
Mode d'emploi : une ligne par entrée, remplie sur le moment. Toujours la même échelle. Les cases vides sont permises.
Intensité : 0 aucune douleur · 1-3 légère · 4-6 modérée · 7-9 forte · 10 pire douleur imaginable

Jour	Jour du cycle 1 = premier jour	Saignements aucun, léger, moyen, abondant	Heure hh:mm	Intensité 0-10	Où ? zone du corps	Douleur pendant ... règles, selles, miction, rapports	Médicaments nom, dose, heure	Ce que j'ai manqué travail, sorties annulées ?	Remarques humeur, sommeil, inhabituel
Lun — —									
Mar — —									
Mer — —									
Jeu — —									
Ven — —									
Sam — —									
Dim — —									

Journal de suivi endométriose

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