

Journal fibromyalgie

Nom _____

Semaine du _____ au _____

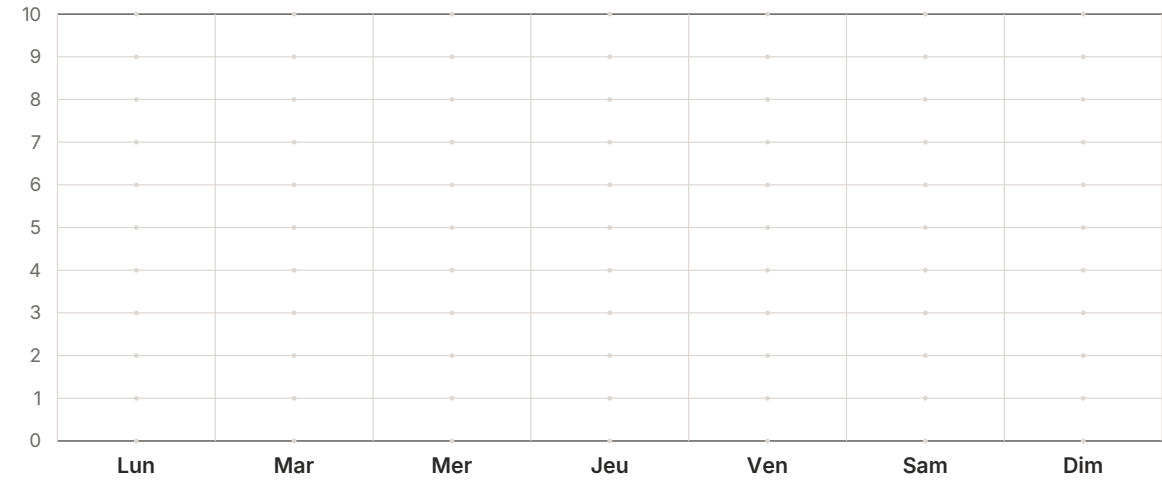
Mode d'emploi : une ligne par entrée, remplie sur le moment. Toujours la même échelle. Les cases vides sont permises.
Intensité : 0 aucune douleur · 1-3 légère · 4-6 modérée · 7-9 forte · 10 pire douleur imaginable

Jour	Intensité	Fatigue	Sommeil	Stress	Activité et repos	Qu'est-ce qui a aidé ?	Un bon moment ?	Remarques
	0-10	0-10	bon, moyen, mauvais	0-10	quoi, combien de temps	chaleur, repos, mouvement ...	ce qui s'est bien passé	humeur, sommeil, inhabituel
Lun — —								
Mar — —								
Mer — —								
Jeu — —								
Ven — —								
Sam — —								
Dim — —								

Journal fibromyalgie

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