







Journal de la douleur

Conservez ce document à portée de main afin de pouvoir régulièrement y noter vos impressions.

- _ Évaluez vos douleurs sur une échelle allant de 0 (absence de douleur) à 10 (douleur insupportable) et inscrivez le chiffre correspondant.
- _ Écrivez précisément où vous avez mal et combien de temps vos douleurs durent.
- _ Faites la liste de tous les médicaments que vous prenez et indiquez leur dosage.
- _ Écrivez ce que vous avez fait juste avant que la douleur apparaisse. Un incident vous a-t-il énervé ou peut-être avez-vous consommé quelque chose qui ne passe pas?
- _ Écrivez d'autres informations, comme la qualité du sommeil, la fréquence du passage à selle, le temps, la consommation de produits tels que l'alcool ou le tabac, l'activité physique ou encore la sensation de bien-être général pour affiner la description de la douleur.
- _ Emportez toujours votre journal de la douleur lorsque vous allez dans votre droguerie ou chez le docteur.



Journal de la douleur

Date	Médicament et dosage	Zone douloureuse	Durée de la douleur	Intensité de la douleur	Remarques
 8 heures				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
 12 heures				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
 16 heures				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
 20 heures				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
 4 heures				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	