Mon carnet de douleur

Sept jours à noter, **à apporter à votre prochaine consultation** : c'est ce que votre médecin cherchera à savoir.

Catherine Rome
Infirmière diplômée d'État · Hypnothérapeute
catherinerome-hypnose.fr

JOUR	OÙ ? Quelles articulations	QUAND ? Entourez	RAIDEUR AU RÉVEIL Combien de temps	GONFLÉE ? Entourez	INTENSITÉ De 0 à 10	MA NUIT Entourez	CE QUI A AIDÉ ou aggravé
Jour 1 Date :		matin · journée · soir · nuit	minutes ---------	oui · non		bonne · hachée	
Jour 2 Date :		matin · journée · soir · nuit	minutes ---------	oui · non		bonne · hachée	
Jour 3 Date :		matin · journée · soir · nuit	minutes ---------	oui · non		bonne · hachée	
Jour 4 Date :		matin · journée · soir · nuit	minutes ---------	oui · non		bonne · hachée	
Jour 5 Date :		matin · journée · soir · nuit	minutes ---------	oui · non		bonne · hachée	
Jour 6 Date :		matin · journée · soir · nuit	minutes ---------	oui · non		bonne · hachée	
Jour 7 Date :		matin · journée · soir · nuit	minutes ---------	oui · non		bonne · hachée	

MÉDICAMENTS PRIS — nom, dose, effet

MES QUESTIONS POUR LE MÉDECIN

Intensité : 0 = aucune douleur, 10 = la pire douleur imaginable. Une raideur du matin qui dure 30 minutes ou plus mérite d'être signalée.

Ce carnet ne remplace pas un avis médical.