

COMMENT REMPLIR LE JOURNAL DE BORD ?



Avant de commencer à remplir la GRILLE N°1, répondez à ces questions :

• **Quelle est l'intensité moyenne de vos douleurs sur les DERNIÈRES 48H ?**

(0 : aucune douleur du tout ; 10 : la pire douleur imaginable) :

• **Quel est l'impact de vos douleurs sur votre MOBILITÉ ?**

(0 : pas d'impact ; 10 : impact très négatif) :

• **Quel est l'impact de vos douleurs sur votre MORAL ?**

(0 : pas d'impact ; 10 : impact très négatif) :

• **Quel est l'impact de vos douleurs sur votre SOMMEIL ?**

(0 : pas d'impact ; 10 : impact très négatif) :

• **Quel est l'impact de vos douleurs sur votre VIE SOCIALE ?**

(0 : pas d'impact ; 10 : impact très négatif) :



Chaque jour, complétez la GRILLE N°1 du journal de bord sur base des critères suivants :

- 1 Articulation(s) douloureuse(s) :** Indiquez la location des douleurs.
- 2 Les symptômes :** Indiquez le ou les symptôme(s) ressenti(s) dans la ou les articulation(s) douloureuse(s) (douleur, raideur, mobilité diminuée, gonflement, rougeur, craquement)
- 3 Intensité de la douleur :** Sur une échelle de 0 (pas de douleur) à 10 (douleur la plus intense), notez l'intensité de votre douleur aux différents moments de la journée.
- 4 Exercices :** Notez les exercices que vous avez faits (renforcements, étirements ou autres activités quotidiennes comme le ménage par exemple), combien de temps vous y avez consacré et comment vous vous sentiez pendant et après.
- 5 Action(s) mise(s) en place :** Quelle(s) action(s) avez-vous mise(s) en place pour améliorer vos douleurs articulaires et comment vous vous êtes senti ensuite ?
- 6 Reconnaissance des facteurs aggravant ou diminuant la douleur :** Essayez d'identifier les facteurs qui semblent augmenter votre douleur (par exemple, un certain type d'activité, le stress, certains aliments) ou qui semblent aider à réduire votre douleur (par exemple, un certain exercice, un moment de détente, un certain médicament).
- 7 Prise de médicaments :** Notez le traitement que vous avez pris, à quelle heure et à quelle dose. Incluez les médicaments sur ordonnance et en vente libre, ainsi que les compléments alimentaires.
- 8 Sommeil :** Notez combien de temps vous dormez chaque nuit et la qualité de votre sommeil sur une échelle de 0 (très mauvais sommeil) à 10 (excellent sommeil).

Après 7 jours, complétez la GRILLE N°2 pour analyser les impacts de vos actions.