

Votre agenda de la douleur : agissez dès à présent !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Date							
Description de la crise							
• Heure de début							
• Localisation							
• Intensité de la crise							
• Durée de la crise							
• Effets de la crise sur mes activités							
Facteur(s) agissant sur ma douleur							
Ce que j'ai fait avant la crise							
Mon humeur							
Particularité(s) ou changement(s) relevé(s) dans mon quotidien							
Gestion de la douleur							
• Médicament(s) pris (type, heure de la prise et dose)							
• Autre(s) technique(s) et effets <ul style="list-style-type: none"> • Respiration : • Relaxation : • Méditation : • Musicothérapie : • Massage : • Application de chaud et/ou froid : • Pratique d'une activité(s) de loisir(s) ou distraction : • Autre(s) : 							

Comment évaluer l'intensité de votre douleur ?¹

Évaluez l'importance de votre épisode douloureux grâce à l'échelle verbale simple ci-dessous :

Actuellement, votre douleur est :

Absente ? 0	Faible ? 1	Modérée ? 2	Intense ? 3	Extrêmement intense ? 4
----------------	---------------	----------------	----------------	----------------------------