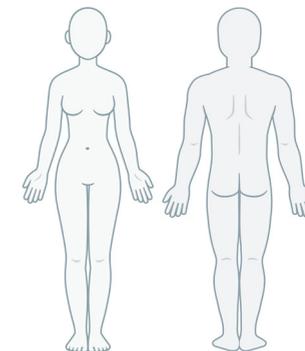




Mon journal de la douleur et de la fatigue

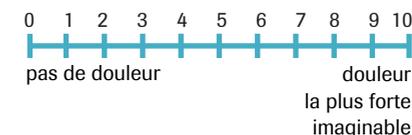
Douleur

1. Je donne une lettre et une couleur à chaque douleur et je la dessine sur la silhouette.
2. Je note l'intensité de la douleur dans le tableau à l'aide d'une échelle de 0 à 10.
0 = pas de douleur; 10 = douleur la plus forte imaginable. Je relie plusieurs valeurs le même jour pour former une ligne.
3. Je décris chaque douleur (par exemple comme «lancinante», «sourde», «brûlante»).
4. Je note mes observations sur la douleur. Par exemple, ce qui l'a déclenchée, comment elle évolue ou si elle est liée à d'autres douleurs (par exemple: «Si la douleur A dépasse la force 6, alors la douleur B arrive.»).



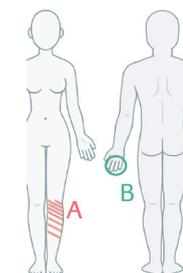
Fatigue

Je note mon niveau d'épuisement dans le tableau à l'aide d'une échelle de 0 à 10.
0 = pas d'épuisement; 10 = épuisement total. Je relie plusieurs valeurs au cours d'une journée pour former une ligne.

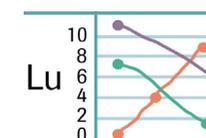


| Jour | ☀️ | ☀️ | ☀️ | 🌙 | Erfahrungen und Beobachtungen |
|------|-----------------------------|----|----|---|-------------------------------|
| Lu | 10 8 6 4 2 0 | | | | |
| Ma | 10 8 6 4 2 0 | | | | |
| Me | 10 8 6 4 2 0 | | | | |
| Je | 10 8 6 4 2 0 | | | | |
| Ve | 10 8 6 4 2 0 | | | | |
| Sa | 10 8 6 4 2 0 | | | | |
| Di | 10 8 6 4 2 0 | | | | |

Exemple de silhouette:



Exemple de tableau:



Orange = douleur A
Vert = douleur B
Violet = fatigue