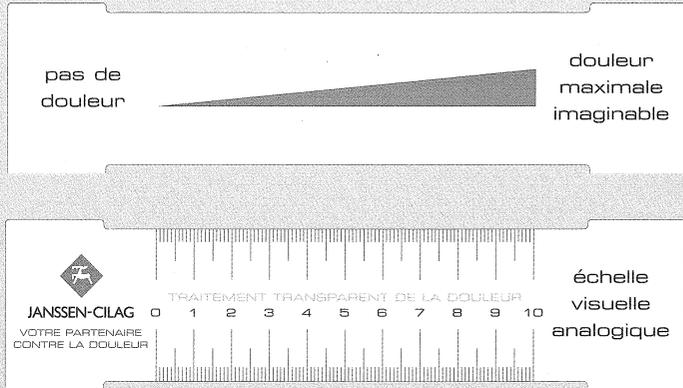


VOTRE MÉDECIN VOUS A REMIS UNE RÈGLE DE LA DOULEUR ET UNE(DES) CARTE(S) DE LA DOULEUR. COMMENT DEVEZ-VOUS LES UTILISER POUR MESURER ET CONSIGNER VOTRE DOULEUR ?

1. Règle de la douleur

La règle de la douleur consiste en une ligne horizontale de 10 cm de long allant de 'Aucune douleur' (0) à 'Douleur insupportable' (10). Indiquez sur cette ligne l'intensité de votre douleur variant de 'aucune douleur' à 'douleur maximale (insupportable)' puis lisez au verso le chiffre correspondant sur l'échelle visuelle analogique. Consignez ensuite ce score obtenu sur la carte de la douleur.

Vous pouvez mesurer votre douleur 1 à 2 fois par 24 heures. Il est important que votre médecin ait une bonne vue sur l'évolution de votre douleur. Votre médecin déterminera avec vous à quelle fréquence et pendant combien de temps vous devrez effectuer cette mesure de votre douleur.



Carte de la douleur pour un suivi journalier

DATE	17/12	18/12	19/12	20/12	...
	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾
	7	8	6	8	7

Indiquez le score de douleur par un point et reliez ces scores par une ligne pour obtenir un graphique

2. Carte de la douleur

Notez dans la grille de la carte de la douleur (points noirs), le chiffre que vous avez obtenu à l'aide de la règle de la douleur.

Lorsque vous disposerez d'une série de mesures différentes, vous pourrez relier les points noirs par une ligne pour obtenir un graphique. Ce graphique permettra à votre médecin de mieux visualiser l'évolution de votre douleur.

3. Journal de la douleur

Un journal de la douleur peut livrer de nombreuses informations sur votre vécu de la douleur et sur votre comportement vis-à-vis de la douleur. Au bas de la carte de la douleur, vous disposez d'un espace suffisant pour noter chaque jour ce que vous avez été capable ou non de faire et formuler des remarques sur votre expérience de la douleur et la prise des médicaments. Vous pouvez également y mentionner l'impact de votre douleur sur votre vie quotidienne, votre travail, votre vie familiale et vos contacts sociaux. Votre médecin obtiendra ainsi une bonne représentation de votre profil d'activités et de l'influence de la douleur sur celui-ci.

Remarques journalières concernant les efforts intenses, la prise des médicaments: oubli, stress dû à ... e.a.

Prise supplémentaire d'analgésiques

/

Travail dans le jardin le matin

/

Vifs élançements dans l'épaule lors de l'habillage

