







	Sema	ine du 18/0	l au 24	/01		
Date	Intensité	Zone	Ourée	Type	Tot	
18/01	- 1	- Oos	3	Musculaire	3	
	2	Sacrum	3	Blocage	6	
19/01 avt d'all	er à la selle)	Utérus	1 1	Musculaire	2	
21/01	1	Aine	1	Coup de poignard		
23/01	2	Pelvis	3	Tiraillements	3	
- 57 62	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Abdomen (D)	3	Tiraillements	3	
24/01	2	Abdomen (D)	2	Tiraillements	- 5	
maine b	of beaucoup d	e stress et þas o	ou le tem	105 do teransor		
rrectem	ient ni de faire	du sport.	cu ic tem	ps de manger		
	Humeur					
		_ / /				
		DO		0 C		
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				

CONSIGNES

Sur la page de gauche découper et coller les schémas qui t'intéressent : - noter et colorier la zone douloureuse et son étendue - la date - le total (Intensité x Durée)

Il pourra être intéressant de noter également le moment du cycle s'il est connu ou bien la prise de pilule.

À noter : Prévoir une double page pour une période donnée en fonction des douleurs : 1 semaine, 2 semaines, 1 mois, à vous de juger ! Sur la page de droite :

- créer une échelle d'Intensité (Ici de 1 à 3, 1 étant une gène, 3 étant une grosse douleur)

- créer une échelle de durée (Ici de 1 à 3, 1 étant de l'ordre de la minute, 2 de l'heure, 3 de la journée)

- pour chaque douleur, noter la date, la zone, l'intensité et la durée selon votre échelle pré-établie, le type de douleur et noter le total (Intensité x Durée)

Garder le bas de la page pour des notes et l'humeur de la semaine











Ces illustrations et designs ont été fait par endobujo.fr @endobujo. Merci de les partager en respectant notre travail et en mentionnant notre compte.