







late.	Intensité	Zone	Ourée	Type	Tot	
8/01	1	Oos -	3	Musculaire	3	
7	2	Sacrum	3	Blocage	6	
9/01 avt d'al	2 ler à la selle)	Utérus	1	Musculaire	2	
1/01	1	Aine	1	Coup de poignard	1	
3/01		Pelvis	3 -	Tiraillements	- 3	
		Abdomen (D)	3	Tiraillements	3	
4/01	2	Abdomen (0)	3	Tiraillements	- 6	
maine b rrecteu	oot, beaucoup d uent ni de faire	e stress et pas	eu le tem	ps de manger		
	m de (Mire	- store				
	Humeur					
		DO		_		
				00		

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 gêne, 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 préétablie, 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.