

## e-IMPAQc Journal des symptômes

- Vous trouverez ci-dessous un exemple de journal pour compiler vos symptômes. Les questions au sommet des colonnes sont typiquement utilisées pour décrire les symptômes.
- Donnez le plus de détails et de précisions possibles. Entrez les informations à chaque fois que vous éprouvez un symptômes pendant la journée (par exemple 9 h, 14 h et 20 h).
- Si la nausée ou la perte d'appétit sont vos symptômes, il pourrait être utile de garder un journal distinct pour la nourriture, en notant ce que vous mangez pour le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner à chaque jour.

S١	mptôme :		

Date & heure	Quelle en était la gravité? (sur une échelle de 0-10 : 0 = aucune; 10 = la pire possible)	Quelle a été la durée?  Est-ce que c'est constant ou intermittent?	Que faisiez-vous au moment où c'est arrivé?	Qu'avez-vous ressenti?	<ul> <li>Est-ce que vous avez pu faire quelque chose qui a amélioré votre symptôme?</li> <li>Cela a-t-il bien fonctionné?</li> </ul>	Est-ce que vous avez fait quelque chose qui a aggravé votre symptôme?	Avez-vous remarqué d'autres problèmes physiques avec ce symptôme?	Notez les autres choses qui sont influencées par ce symptôme
	par ex. 4	par ex. durée d'une heure et constante pendant tout ce temps	par ex. manger, en déplacement vers le traitement, de l'exercice.	par ex. douleur : palpitations, aigu, endolori	par ex. manger lentement, courtes marches, profondes respirations, repos, médicaments, physiothérapie	par ex. alcool, caféine, certains aliments, sauter des repas	par ex. étourdissements, épuisement, anxiété	par ex. activités quotidiennes, bien-être émotionnel