

ARTHROSE

APPRENEZ À MESURER ET À SUIVRE
L'ÉVOLUTION DE VOTRE DOULEUR

1

MESURE DU SYMPTÔME N°1

Identifiez le symptôme qui vous semble être le plus douloureux pour vous.

Mesurez l'intensité de votre douleur :

0 : aucune douleur

10 : il n'y a pas plus douloureux que cette douleur là.

2

MESURE DU SYMPTÔME N°2

Identifiez un deuxième symptôme et mesurez de la même manière l'intensité de votre douleur

3

MESURE DE L'IMPACT SUR VOTRE VIE

Identifiez l'activité personnelle ou professionnelle qui est la plus impactée par l'arthrose.

Puis mesurez le niveau d'impact :

0 : aucun impact

10 : incapacité totale à faire cette activité

4

SUIVI

Je vous propose de faire cette auto évaluation à un rythme régulier.

Lorsque le niveau augmente fortement et/ou que votre seuil de tolérance - propre à chacun - est atteint, je vous invite à contacter votre médecin traitant.



FLORENCE BRAS

Maître praticienne en hypnose ericksonienne

Mes formations dans la prise en charges de la

douleur : hypnose analgésique et nursing touch

VISITEZ WWW.HARABESQUERELAXATION.FR OU APPELEZ-MOI AU 06 61 96 00 46 POUR MIEUX ME CONNAITRE !