

# REGISTRE DES DOULEURS

La tenue d'un registre des douleurs, sur une base quotidienne ou hebdomadaire, peut aider l'équipe soignante à comprendre la nature et l'intensité des douleurs et à les gérer. Vous pouvez utiliser ce registre pour faire le suivi de vos douleurs. Lorsque vous les décrivez, posez-vous les questions suivantes :

- Où ai-je mal ? (Par exemple, la douleur est-elle située à un seul endroit ou à plusieurs ?)
- Comment se manifeste la douleur ? (Par exemple, est-elle vive, sourde, brûlante ou pulsatile ?)
- Quand la douleur survient-elle ? (Par exemple, la douleur se manifeste-t-elle quand vous êtes en position debout ou en mouvement ?)
- Quelles activités la douleur vous empêche-t-elle de faire ? (Par exemple, la douleur rend-elle difficile la douche ou l'habillement ?)

OUTIL POUR VOUS AIDER

Date	Heure	Description de la douleur	<b>Niveau de douleur</b> 0 = aucune douleur 10 = douleur insupportable
1 <sup>er</sup> mars	6 h30 à 7 h30	<i>Douleurs vives et lancinantes dans le bas du dos et les jambes qui l'ont réveillé</i>	9

