Centre pédiatrique des Cèdres

MON CALENDRIER DE LA DOULEUR

Journal de suivi – enfant et adolescent | À compléter avec l'enfant et/ou ses parents

Prénom : _____ Âge : _____ Semaine du : ____ / ____ / _____

Comment utiliser ce calendrier ?

Chaque jour, notez les épisodes de douleur, même s'ils sont brefs. Si la douleur est présente en continu, faites une note par moment de la journée (matin, après-midi, soir). L'enfant peut utiliser ses propres mots, dessins ou couleurs.

Intensité de la douleur – de 0 à 10

0	1–3	4–6	7–9	10
Aucune douleur	Faible	Modérée	Forte	La pire douleur imaginable

À observer : localisation (où ?), durée, moment de la journée, activité, sommeil, humeur, fatigue, repas/école/sport, et ce qui soulage ou aggrave.

Suivi quotidien – jours 1 à 4

Jour / moment	Douleur 0–10	Où ? Combien de temps ?	Que se passait-il ? Déclencheur / activité	Que l'a soulagée ou aggravée ?	Médicament (nom, dose, heure)
Jour 1 : _____ Matin					
Jour 1 : _____ Après-midi / soir					
Jour 2 : _____ Matin					
Jour 2 : _____ Après-midi / soir					
Jour 3 : _____ Matin					
Jour 3 : _____ Après-midi / soir					
Jour 4 : _____ Matin					
Jour 4 : _____ Après-midi / soir					

Centre pédiatrique des Cèdres

MON CALENDRIER DE LA DOULEUR

Suivi quotidien – suite

Suivi quotidien – jours 5 à 7

Jour / moment	Douleur 0–10	Où ? Combien de temps ?	Que se passait-il ? Déclencheur / activité	Que l'a soulagée ou aggravée ?	Médicament (nom, dose, heure)
Jour 5 : _____ Matin					
Jour 5 : _____ Après-midi / soir					
Jour 6 : _____ Matin					
Jour 6 : _____ Après-midi / soir					
Jour 7 : _____ Matin					
Jour 7 : _____ Après-midi / soir					

Bilan de la semaine

La douleur a-t-elle empêché certaines activités ?

École Jeux Sport Sommeil Repas Autre : _____

Y a-t-il des moments où la douleur est plus fréquente ou plus forte ?

_____

Qu'est-ce qui a le mieux aidé ?

_____

Autres observations ou questions pour le/la pédiatre :

_____

Important : ce calendrier aide à décrire la douleur et ne remplace pas une consultation. Ne modifiez pas un traitement sans avis médical. En cas de douleur brutale ou très intense, d'altération de l'état général ou de symptôme inquiétant, demandez rapidement un avis médical.

À apporter lors de la prochaine consultation pédiatrique.