

# Journal des symptômes et des activités

Semaine du : \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_  
JJ / MM / AAAA JJ/MM / AAAA

QUAND  
L'ENVIRONNEMENT  
REND MALADE

Besoin de  
comprendre,  
besoin  
d'agir

Journée	Qualité sommeil (nuit)	Heures ou période la journée	Activités	Symptômes	Source d'exposition (si connue)	Barème capacité
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

Code de la **qualité du sommeil** se référant à la nuit précédente

1 = très mauvais    2 = mauvais    3 = moyen    4 = bon    5 = très bon

Adapté à partir d'un document de :

Environmental Health Clinic © Dr. Alison Bested Sunnybrook & Women's College Health Sciences Centre Dr. Lynn Marshall Print design: Helen Kwan

## VOTRE JOURNAL D'ACTIVITÉS:

- Gardez-le à portée de la main.
- Complétez-le tous les jours
- Montrez-le à votre médecin ou à votre professionnel de la santé lors des prochaines visites
- Votre journal aidera votre médecin ou professionnel de la santé à ajuster votre plan de traitement au besoin.
- La rédaction de ce formulaire pourrait convaincre votre compagnie d'assurance de votre participation active au traitement.
- Se reposer est défini comme se coucher les yeux fermés pour dormir ou méditer

## COMMENT REMPLIR VOTRE JOURNAL:

- Indiquez votre qualité de sommeil de la nuit précédente dès le début de la journée
- Notez vos activités avec un ou deux mots dans la case appropriée (par exemple : promenade, banque, reçu visite, dentiste, travail)
- Notez les symptômes ressentis brièvement, mais exhaustivement
- Si vous identifiez la présence d'un déclencheur à vos symptômes, indiquez le.

## BARÈME DE CAPACITÉ FONCTIONNELLE:

Le barème de capacité fonctionnelle inclut une estimation du niveau d'énergie et d'activité, ainsi que de la sévérité des symptômes. La description après chaque numéro de l'échelle devrait vous aider à évaluer votre capacité fonctionnelle au début et à la fin de chaque jour.

- 0** = Pas d'énergie, symptômes importants incluant très faible concentration; confiné au lit toute la journée; impossible de prendre soin de sa personne (par exemple, besoin d'aide pour prendre un bain).
- 1** = 10% d'énergie, symptômes importants au repos, incluant très faible concentration; confiné au lit presque toute la journée, besoin d'aide pour prendre soin de sa personne (par exemple: bain).
- 2** = 20% d'énergie, symptômes importants au repos, incluant faible concentration; besoin fréquent de repos ou de siestes, besoin d'aide pour des activités limitées de soins personnels.
- 3** = 30% d'énergie, symptômes moyens au repos, incluant faible concentration; besoin fréquent de repos ou de siestes, peut prendre soin de sa personne mais avec beaucoup de fatigue après l'effort.
- 4** = 40% d'énergie, symptômes moyens au repos, incluant quelques difficultés de concentration, besoin de repos fréquents durant la journée, peut prendre soin de sa personne et accomplir des activités limitées de la vie quotidienne (par exemple, ménage léger, lavage); peut marcher quelques minutes par jour.
- 5** = 50% d'énergie, symptômes légers au repos avec concentration assez bonne, besoin de repos le matin et l'après-midi, peut prendre soin de sa personne et faire des activités modérées de la vie quotidienne, mais avec fatigue légère après effort; peut marcher de 10 à 20 minutes par jour.
- 6** = 60% d'énergie, symptômes légers ou inexistantes avec concentration assez bonne, besoin d'un repos l'après-midi, peut accomplir la plupart des activités de la vie quotidienne sauf l'aspirateur; peut marcher de 20 à 30 minutes par jour, peut faire du bénévolat – temps maximum total de 4 heures par semaine, avec horaire flexible.
- 7** = 70% d'énergie, symptômes légers ou inexistantes au repos avec bonne concentration, peut accomplir des activités plus intenses de la vie quotidienne (par exemple, épicerie, aspirateur) mais fatigue après effort important, peut marcher 30 minutes par jour; peut travailler des heures limitées, moins de 25 heures par semaine, pas ou peu de vie sociale.
- 8** = 80% d'énergie, symptômes légers intermittents avec bonne concentration; autonome, peut travailler 40 heures par semaine, profite d'une vie sociale, peut faire de l'exercice modérément vigoureux trois fois par semaine.
- 9** = 90% d'énergie, pas de symptômes avec bonne concentration, travail à plein temps et vie sociale complète, peut faire de l'exercice vigoureux trois à cinq fois par semaine.
- 10** = 100% d'énergie, pas de symptômes, excellente concentration, super performant (parfois peut avoir besoin de moins d'heures de sommeil qu'une personne moyenne).