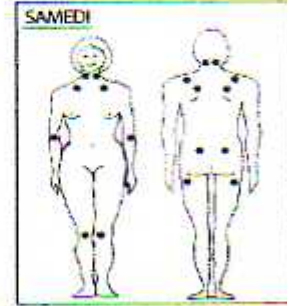
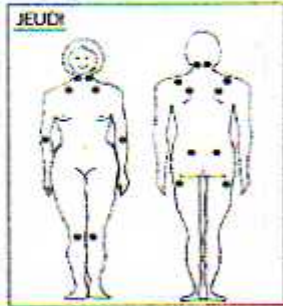
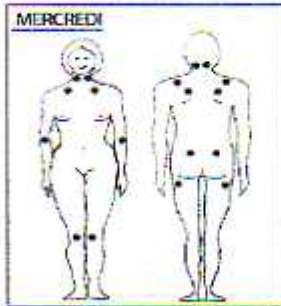
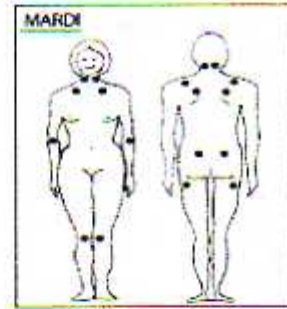
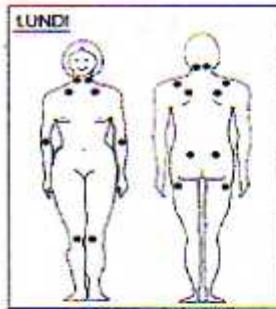
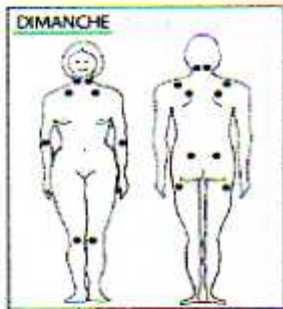


# Ma fibromyalgie

NOM: \_\_\_\_\_ PÉRIODE: du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

<b>DOULEUR</b>	Localisation & type	1. Courbature	4. Engourdissement	7. Impatience	10.
		2. Brûlure	5. Élanement	8. Fourmillement	11.
		3. Crampe	6. Picotement	9.	12.

<b>Description</b>
<i>c.</i> Concentré
<i>d.</i> Diffuse
<i>m.</i> Musculaire
<i>o.</i> Ossature
<i>a.</i> Articulation



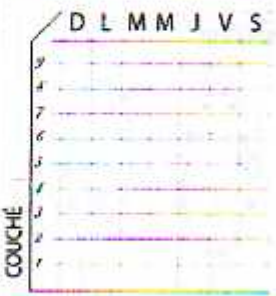
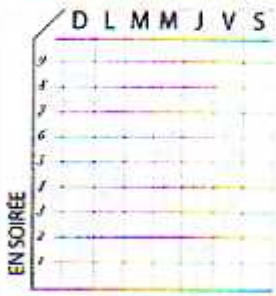
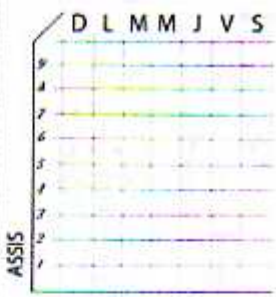
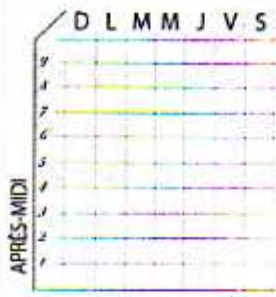
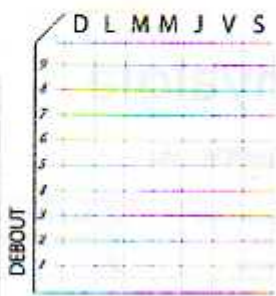
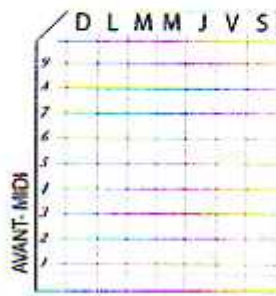
**NOTE:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

- ✓ Faites des reprographies de ces pages, afin de vous monter un cahier de 52 pages; une pour chaque semaine durant 1 an.
- ✓ Simple à remplir, elle vous permet de qualifier / quantifier la douleur.
- ✓ Inscrivez sous l'item « Note » vos particularités telles:
  - a) Exercices / travaux lourds / cours de relaxation...
  - b) Prise et changement de médicaments etc....

**% DOULEUR**

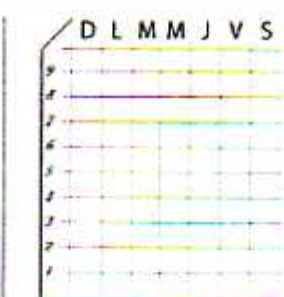
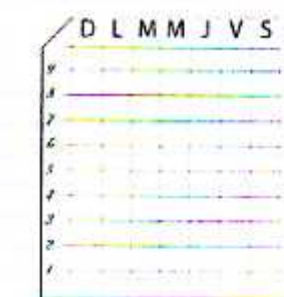
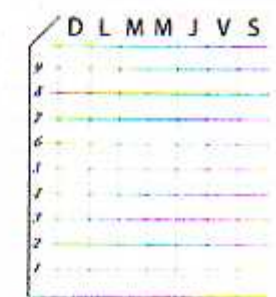
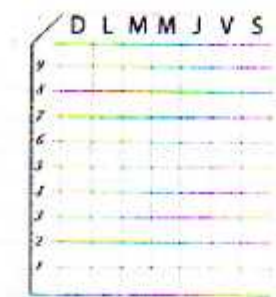
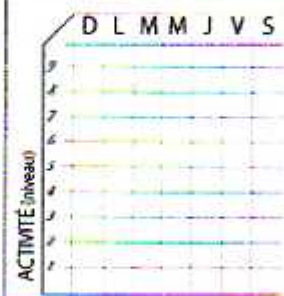
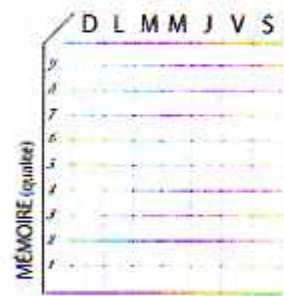
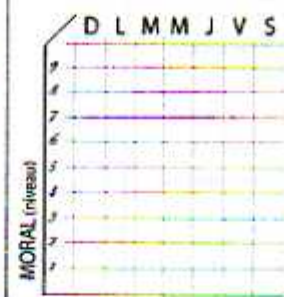
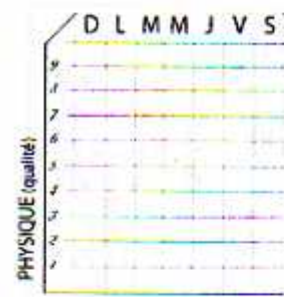
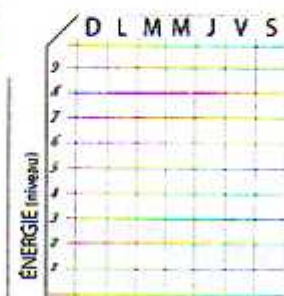
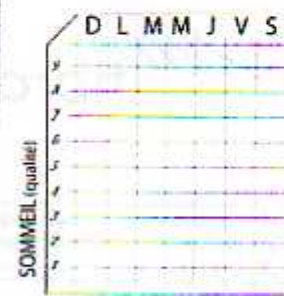
selon le temps

selon la posture



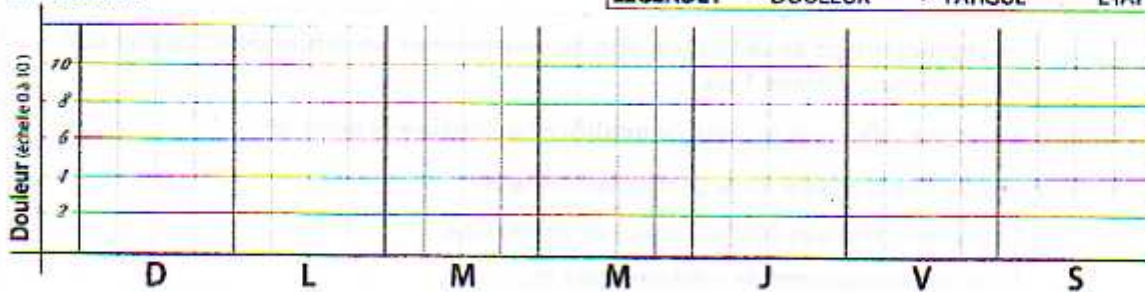
**% FATIGUE**

**% ÉTAT**



**EN RÉSUMÉ**

LÉGENDE: DOULEUR • FATIGUE ÉTAT



# Apprivoisez la fibromyalgie

## Introduction

- Maladie pas encore reconnue par la médecine, atteignant 3% de la population, dont environ 85% de femmes.
- Diagnostiquée par exclusion et dont la douleur se retrouve plus ou moins concentrée en 18 points principaux (8 à l'avant et 10 à l'arrière).
- À date, le mieux est d'apprendre à vivre avec; et pour ce faire, la connaître.

## Agenda

Cet outil de travail, créé pour réaliser un suivi de l'évolution, qui sera utile tant pour les médecins / spécialistes que pour vous-même dans votre cheminement. N'oubliez surtout pas d'apporter ce guide à votre prochaine visite médicale.

## Instructions

- ✓ **Vous trouverez deux pages les 11 et 12, reliées à cet outil, dans ce bulletin.**
- ✓ Faites des reprographies de ces pages, afin de vous monter un cahier de 52 pages; une pour chaque semaine durant 1 an.
- ✓ Simple à remplir, elle vous permet de qualifier / quantifier la douleur.
- ✓ Inscrivez sous l'item « Note », vos particularités telles:
  - a) Exercices / travaux lourds / cours de relaxation....
  - b) Prise et changement de médicaments
  - c) Rencontre de spécialistes (rhumatologue, chiropraticien, acupuncteur, ergothérapeute, etc)
  - d) .....
- ✓ Des cases blanches vous permettent d'y inscrire vos douleurs spécifiques telles migraine, hypersensibilité (odeur, son, lumière ou au toucher), incapacité occasionnelle, lassitude, fièvre, vertige, acouphène, douleur à la mâchoire ou au poignet, reflux gastrique, intestin / vessie irritable, sensation de froid dans les veines ou autres....
- ✓ Servez-vous d'un marqueur couleur pour faire ressortir les points saillants.

**L'important est de reproduire et compiler ci-après le plus fidèlement possible votre état, au jour le jour, pour bien connaître votre fibromyalgie, l'apprivoiser et ainsi mieux la gérer.**

*Merci à Richard Reid, secrétaire à l'association de la fibromyalgie-Région Montérégie et à son épouse Micheline Ouellet, pour le beau travail qu'ils ont accompli pour les personnes atteintes de fibromyalgie et de douleurs chroniques, en présentant cet outil de travail.*

*Nous offrons en primeur à nos membres cet agenda médical. Profitez-en; il est gratuit.*

**Nous aimerions recevoir vos commentaires sur cet outil de référence. Merci !**