









## VOTRE MÉDECIN vous a remis cette fiche-calendrier afin d'évaluer l'importance de vos saignements.

### ● DE QUOI S'AGIT-IL ?

Afin que vous même et votre médecin puissiez disposer d'une estimation la plus exacte possible de l'importance de vos saignements, il vous suffit de noter pendant 8 jours :

- le nombre de protections ou de tampons périodiques utilisés et leur imprégnation chaque jour où vous devez utiliser des protections ;
- l'intensité des douleurs génitales ressenties à l'aide d'une échelle de douleur les jours où ces douleurs sont présentes.

Nom : ..... Prénom : ..... Date du 1<sup>er</sup> jour de saignement : .....

		1	2	3	4	5	6	7	8	TOTAL	Réservé au médecin
Serviettes											1
											5
											20
Tampons											1
											5
											10
Caillots											1
											5
Fuites accidentelles											
Douleur*											
Traitements :											
_____											
_____											
_____											

\* Pour préciser l'importance de votre douleur, choisissez la note correspondant le mieux à l'importance de la douleur ressentie dans l'échelle\*\* ci-dessous et reportez le dans la case correspondant au jour douloureux.









\*\* Échelle adaptée de : ANAES / Service des Recommandations et Références Professionnelles. Evaluation et suivi de la douleur chronique chez l'adulte en médecine ambulatoire. Février 1999.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pas de douleur      Faible      Modérée      Sévère      Très sévère      Douleur extrêmement intense

# EXEMPLE

Nom : *C.* Prénom : *Maxie* Date du 1<sup>er</sup> jour de saignement : *19/01/18*

		1	2	3	4	5	6	7	8	TOTAL	Réservé au médecin
Serviettes										4	1
										8	5
										9	20
Tampons										0	1
										2	5
										4	10
Caillots		✓				✓				2	1
			✓							1	5
Fuites accidentelles			✓							1	
Douleur*		0	1	2	0	0	0	0	0		
Traitements :				2							
<i>Analgésique</i>											
<i>(combinés)</i>											

\* échelle au dos