BLOC-NOTES

CHUM

Utilisez ce tableau pour vous aider à gérer vos douleurs.
Vous pouvez l'imprimer sur le site des fiches santé.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante/niveau-douleur

Notez dans ce tableau :
- le niveau de votre douleur de 0 à 10
- les actions prises pour vous soulager
- l'effet sur votre douleur

Gestion de la douleur

	Date et heure	Douleur (niveau)	Actions, médicaments, autres...	Effets
Exemples	12-05-2025, 21 h	7	2 comprimés Tylenol	Mieux. Douleur = 5
	12-05-2025, 21 h 30	5	Relaxation - lecture	Efficace. Douleur = 4

Niveau de la douleur

aucune douleur — 0 1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10 — pire douleur imaginable

Le **4** est le niveau de douleur à ne pas dépasser.
Une douleur non soulagée sera plus difficile à contrôler.

4 005 928

1302 © 2025

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons