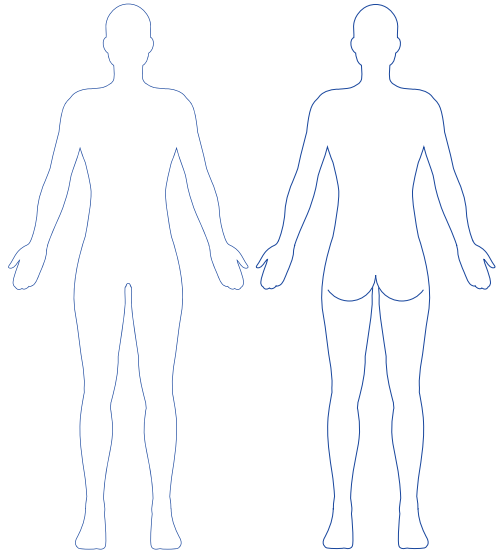


JOURNAL D'ÉVALUATION DE LA DOULEUR



À quel(s) endroit(s) avez-vous mal ?



Quel type de douleur(s) ressentez-vous ?

- Elancements
- Douleur pénétrante
- Décharges électriques
- Coups de poignards
- Douleur en étai
- Tiraillement
- Brûlure
- Fourmillements
- Lourdeur

Évaluez votre douleur

Cette échelle est vraiment très simple d'utilisation. Elle vous permet de mesurer l'intensité de la douleur sur une échelle de 0 à 10.

- 00** AUCUNE DOULEUR
Aucun médicament nécessaire.
- 01** GÊNE TRÈS LÉGÈRE
Quelques légers élancements/picotements occasionnels. Aucun médicament nécessaire.
- 02** GÊNE LÉGÈRE
Quelques forts élancements/picotements occasionnellement. Aucun médicament nécessaire.
- 03** DOULEUR SUFFISAMMENT GÊNANTE POUR EMPÊCHER LA CONCENTRATION
Les analgésiques légers sont efficaces.
- 04** LA DOULEUR PEUT ENCORE ÊTRE IGNORÉE SI IMPLICATION RÉELLE DANS LES ACTIVITÉS - MAIS NÉANMOINS GÊNANTE
Les analgésiques légers sont efficaces pendant 3-4h.
- 05** LA DOULEUR NE PEUT ÊTRE IGNORÉE PLUS DE 30 MINUTES
Les analgésiques légers réduisent la douleur pendant 3-4h.
- 06** LA DOULEUR NE PEUT ÊTRE IGNORÉE QUELLE QUE SOIT LA DURÉE MAIS ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES ET SOCIALES TOUJOURS POSSIBLES
Les analgésiques plus puissants (codéine, ...) réduisent la douleur pendant 3-4h.
- 07** CONCENTRATION DIFFICILE - INTERFÈRE AVEC LE SOMMEIL - EFFORTS NÉCESSAIRES POUR LA POURSUITE DES ACTIVITÉS
Les analgésiques de type codéine sont partiellement efficaces. Les analgésiques les plus puissants (ex. morphine) diminuent la douleur.
- 08** ACTIVITÉ PHYSIQUE FORTEMENT LIMITÉE
Efforts nécessaires pour lire et dialoguer. Nausées et vertiges sont des symptômes de douleur. Les analgésiques puissants sont peu efficaces. Les analgésiques les plus puissants soulagent la douleur pendant 3-4h.
- 09** INCAPACITÉ À S'EXPRIMER - PROCHE DU DÉLIRE
Cris ou gémissements incontrôlables. Les analgésiques les plus puissants ne sont que partiellement efficaces.
- 10** INCONSCIENCE - PERTE DE CONNAISSANCE
Les analgésiques les plus puissants ne sont que partiellement efficaces.

Suivez dans ce tableau l'évolution de la douleur (agenda)

Dates	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	Prises de médicament(s)
	00	00	00	00	00
	01	01	01	01	01
	02	02	02	02	02
	03	03	03	03	03
	04	04	04	04	04
	05	05	05	05	05
	06	06	06	06	06
	07	07	07	07	07
	08	08	08	08	08
	09	09	09	09	09
	10	10	10	10	10

Une douleur brutale ou sévère, surtout si elle est associée à un malaise, une difficulté à respirer, des vomissements, un saignement persistant ou des troubles neurologiques, doit conduire à consulter en urgence.

Traduction libre de l'échelle de douleur de Mankoski.
Source : Mankoski Pain Scale - Doleys DM, Ness T. Evaluation of the Mankoski Pain Scale in a population of veterans with chronic pain. Pain Med. 2014;15(3):403-407.

Si la douleur persiste après 3 jours, veuillez consulter votre médecin.
Combophen®: Max 6 comprimés par jour.