

CARNET

de

SUIVI

de

VOTRE

ARTHROSE

**Vous pouvez retrouver un modèle  
de ce carnet de suivi de votre arthrose  
sur notre site internet :**

**[www.laboratoires-genevrier.com](http://www.laboratoires-genevrier.com)**

## Objectifs du carnet de suivi

Ce carnet est un outil pour suivre l'évolution de votre arthrose, sur un an, pour vous et votre médecin, ce qui lui permettra de décider, éventuellement, de certains ajustements de vos traitements.

*Remplissez quotidiennement votre carnet.  
De votre régularité dépend la qualité des informations.  
N'oubliez pas d'apporter votre carnet de suivi  
à chaque consultation.*

## à remplir par le patient

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Sexe :  Féminin  Masculin

## à remplir par le médecin

Taille : ..... Poids : .....

Principale(s) localisation(s) arthrosique(s) :

- |   |  |                                       |
|---|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> genou gauche             | <input type="checkbox"/> hanche gauche | <input type="checkbox"/> rachis       |
| <input type="checkbox"/> genou droit              | <input type="checkbox"/> hanche droite |                                       |
| <input type="checkbox"/> main droite (hors pouce) |  | <input type="checkbox"/> pouce gauche |
| <input type="checkbox"/> main gauche (hors pouce) |  | <input type="checkbox"/> pouce droit  |

Votre cachet :



# Comment utiliser votre carnet de suivi ?

## Sur la page "Bilan quotidien"

1 Remplissez le mois et l'année :

1<sup>er</sup> mois : Janvier 2004

2 Notez votre niveau de douleur en cochant, chaque jour, la case adaptée :

case 0 : pas de douleur

case 1 : douleur modérée à certains moments de la journée

case 2 : douleur constante

case 3 : douleur particulièrement forte

2 3

Dates	Douleur				Traitement de crise
01	<input type="checkbox"/> 0	<input checked="" type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input checked="" type="checkbox"/>
02	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>
03	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>
04	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>

3 Cochez cette case si, en cas de crise, vous avez pris un traitement supplémentaire pour votre douleur

## Sur la page "Bilan mensuel"

A la fin de chaque mois, répondez aux questions posées en cochant la case adaptée, pour évaluer :

- si vous avez plus ou moins souffert que le mois précédent,
- si vos mouvements ont été plus ou moins faciles.

Vous pouvez noter des événements particuliers, en précisant à chaque fois la date :

- un gonflement,
- une rougeur,
- une articulation chaude,

mais aussi :

- un rendez-vous,
- une injection,
- une circonstance particulière, comme une marche ou un effort inhabituel, un repos au lit...

Vous pouvez aussi vous servir de cet espace pour noter les commentaires ou les questions que vous souhaitez poser à votre médecin lors de la prochaine consultation.























