Carnet de suivi de la fatigue — 7 jours

Carnet gratuit à imprimer | Préparer un échange avec votre médecin

Décrivez votre fatigue avec vos propres mots. L'échelle de 0 à 10 ci-dessous est un repère personnel, non un test médical validé.

Semaine 1 — dates : _____ au _____

Jour	Fatigue ressentie	Sommeil / repos	Activités et récupération	Autres signes / contexte
Jour 1	___ /10	_____	_____	_____
Jour 2	___ /10	_____	_____	_____
Jour 3	___ /10	_____	_____	_____
Jour 4	___ /10	_____	_____	_____
Jour 5	___ /10	_____	_____	_____
Jour 6	___ /10	_____	_____	_____
Jour 7	___ /10	_____	_____	_____

Questions à poser en consultation

_____

_____

_____

Une fatigue persistante, importante ou accompagnée d’autres symptômes nécessite un avis médical. Ne modifiez pas un traitement sur la base de ce carnet.