

(BONUS) Journal santé: Mon mal de dos au quotidien

Mode d'emploi

- **Indications**

- Vous souffrez du dos depuis un moment déjà (douleur chronique)
- Vous voulez mieux comprendre votre condition et comment la douleur varie dans le temps.
- Vous en avez plein sur le cœur et vous vous sentez parfois incompris.
- Vous avez de la difficulté à répondre à votre médecin et thérapeute lorsqu'il vous pose des questions sur votre douleur et les activités qui influencent vos symptômes.
- Vous voulez partager votre expérience pour aider ceux qui se trouvent dans la même situation que vous.

- **Quand remplir mon journal?**

- À remplir idéalement tous les jours.
- Sinon, au moins une fois par semaine (ceci ne prendra pas plus qu'une dizaine de minutes de votre temps)
- Le plus important est d'en faire une routine. Que ce soit quotidiennement ou de façon hebdomadaire, il serait préférable de toujours remplir son journal au même moment de la journée.

- **Que faire avec mon journal?**

- Le relire régulièrement pour observer les progrès et comprendre son mal de dos
- Partager avec ses proches afin qu'ils comprennent davantage votre réalité.
- Partager avec votre médecin et thérapeute pour orienter et optimiser le plan de traitement.
- Publier en ligne (anonymement sur un [forum](#), par exemple) pour partager son expérience

- **Quels sont les objectifs visés par mon journal?**

- Mieux comprendre sa douleur et les tendances de ses symptômes
- Suivre la progression de sa condition dans le temps
- Améliorer la communication avec son docteur ou son thérapeute
- Prendre conscience de l'impact émotionnel relié à la douleur lombaire
- Motiver à prendre les mesures nécessaires pour optimiser sa guérison

Journal-consignes et inspiration

1. Date:

- Inscrire la date à laquelle vous écrivez vos pensées. Assurez-vous de mentionner l'année (pour future référence).

2. Progression générale de mon mal de dos ces derniers temps:

- Mieux (va en s'améliorant)
- Stable (pas vraiment de changements)
- Pire (va en s'aggravant)

3. Mon mal de dos ces temps-ci:

- Intensité de la douleur (cote sur 10), localisation de la douleur, activités aggravantes, prise de médicaments
- Impact sur la vie professionnelle
- Impact sur la vie sociale
- Impact sur la vie familiale
- Impact sur la vie intime
- Etc.

4. Comment je me sens ces temps-ci par rapport à mon mal de dos:

- Émotions ressenties et humeur générale
- Support de ses proches (famille, amis et collègues)
- Voyez-vous un lien entre la douleur actuelle et votre état d'esprit récent?

5. Activité(s) significative(s) faites récemment:

- Il est important d'avoir plusieurs «mini-victoires» à célébrer. En dépit du mal de dos, il est possible de faire des activités qu'on aime. Notez celle(s) que vous avez faites récemment (ou au contraire, indiquez si vous n'avez pas pris le temps de faire d'activités significatives).

6. Ce que j'ai fait pour aider mon dos dernièrement:

- Idéalement, il faut adopter une approche proactive pour optimiser sa condition.
- Différentes modalités allant des méthodes «naturelles» telles que la respiration, méditation, exercices, étirements, ou encore la prise de médicaments pour contrôler ses symptômes.

7. Sommeil durant les derniers jours:

- Nombre d'heures de sommeil
- Qualité du sommeil

8. Nutrition:

- «Cheat meal» ou repas de triche, alcool
- Consommation d'eau (il est recommandé de boire 1.5 litre quotidiennement)
- Poids actuel VS poids santé idéal

9. Mes objectifs pour cette semaine:

- Réécrire régulièrement ses objectifs permet de les avoir clairement définis dans ses pensées.
- Exemples d'objectifs (le plus spécifique, mesurable, abordable, réaliste et temporellement défini):
 - Boire 1.5 litre d'eau par jour cette semaine
 - Faire 20 minutes de vélo au moins deux fois cette semaine
 - Mettre une alarme à chaque 2 heures au boulot pour corriger ma posture assise
 - Débuter ma journée par 5 minutes de méditation où je me concentre sur autre chose que ma douleur
 - Viser la perte de 0.5 kg cette semaine en remplaçant toute boisson par de l'eau
 - Terminer ma journée par 20 respirations profondes
 - Allez au cinéma en dépit de ma douleur ce weekend
 - Consulter un massothérapeute cette semaine pour détendre mes muscles tendus et relaxer
 - Dormir à la même heure cette semaine afin d'avoir 8 heures de sommeil dans le corps au réveil

10.Éducation sur mon mal de dos:

- Ce que j'ai appris sur le mal de dos et ma condition en général
- Visitez [Lombafit](#) pour être éduqué sur votre lombalgie

11.Citation inspirante hebdomadaire:

- Choisissez et retranscrivez une citation qui vous a fait réfléchir (idéalement en lien avec votre lombalgie et son impact)
- Partagez avec vos proches sur les réseaux sociaux
- Partagez avec la [communauté](#) qui souffre de lombalgie comme vous.

Mal de dos: Votre journal hebdomadaire

Date:	
Progression générale de mon mal de dos ces derniers temps:	
Mon mal de dos ces temps-ci:	
Comment je me sens ces temps-ci par rapport à mon mal de dos:	
Activité(s) significative(s) faites récemment:	
Ce que j'ai fait pour aider mon dos dernièrement:	
Sommeil durant les derniers jours:	
Nutrition:	
Mes objectifs pour cette semaine:	• • • •
Éducation sur mon mal de dos:	
Citation inspirante hebdomadaire:	« »

Mal de dos: Votre journal hebdomadaire

Date:	
Progression générale de mon mal de dos ces derniers temps:	
Mon mal de dos ces temps-ci:	
Comment je me sens ces temps-ci par rapport à mon mal de dos:	
Activité(s) significative(s) faites récemment:	
Ce que j'ai fait pour aider mon dos dernièrement:	
Sommeil durant les derniers jours:	
Nutrition:	
Mes objectifs pour cette semaine:	• • • •
Éducation sur mon mal de dos:	
Citation inspirante hebdomadaire:	« »

Mal de dos: Votre journal hebdomadaire

Date:	
Progression générale de mon mal de dos ces derniers temps:	
Mon mal de dos ces temps-ci:	
Comment je me sens ces temps-ci par rapport à mon mal de dos:	
Activité(s) significative(s) faites récemment:	
Ce que j'ai fait pour aider mon dos dernièrement:	
Sommeil durant les derniers jours:	
Nutrition:	
Mes objectifs pour cette semaine:	• • • •
Éducation sur mon mal de dos:	
Citation inspirante hebdomadaire:	« »

Mal de dos: Votre journal hebdomadaire

Date:	
Progression générale de mon mal de dos ces derniers temps:	
Mon mal de dos ces temps-ci:	
Comment je me sens ces temps-ci par rapport à mon mal de dos:	
Activité(s) significative(s) faites récemment:	
Ce que j'ai fait pour aider mon dos dernièrement:	
Sommeil durant les derniers jours:	
Nutrition:	
Mes objectifs pour cette semaine:	• • • •
Éducation sur mon mal de dos:	
Citation inspirante hebdomadaire:	« »

Mal de dos: Votre journal hebdomadaire

Date:	
Progression générale de mon mal de dos ces derniers temps:	
Mon mal de dos ces temps-ci:	
Comment je me sens ces temps-ci par rapport à mon mal de dos:	
Activité(s) significative(s) faites récemment:	
Ce que j'ai fait pour aider mon dos dernièrement:	
Sommeil durant les derniers jours:	
Nutrition:	
Mes objectifs pour cette semaine:	• • • •
Éducation sur mon mal de dos:	
Citation inspirante hebdomadaire:	« »

Mal de dos: Votre journal hebdomadaire

Date:	
Progression générale de mon mal de dos ces derniers temps:	
Mon mal de dos ces temps-ci:	
Comment je me sens ces temps-ci par rapport à mon mal de dos:	
Activité(s) significative(s) faites récemment:	
Ce que j'ai fait pour aider mon dos dernièrement:	
Sommeil durant les derniers jours:	
Nutrition:	
Mes objectifs pour cette semaine:	• • • •
Éducation sur mon mal de dos:	
Citation inspirante hebdomadaire:	« »

Mal de dos: Votre journal hebdomadaire

Date:	
Progression générale de mon mal de dos ces derniers temps:	
Mon mal de dos ces temps-ci:	
Comment je me sens ces temps-ci par rapport à mon mal de dos:	
Activité(s) significative(s) faites récemment:	
Ce que j'ai fait pour aider mon dos dernièrement:	
Sommeil durant les derniers jours:	
Nutrition:	
Mes objectifs pour cette semaine:	• • • •
Éducation sur mon mal de dos:	
Citation inspirante hebdomadaire:	« »