

# Ce que j'ai noté

NOM

Exemple

PÉRIODE

Du 11 juin 2026 au 2 septembre 2026

MALADIE (DÉCLARÉE)

Long COVID

## Ce que c'est et ce que ce n'est pas

Ce sont les notes que l'utilisateur a tenues lui-même, jour après jour. Ce n'est pas une mesure, pas un diagnostic et pas un avis thérapeutique. L'application ne fait qu'additionner ce qui a été saisi et n'interprète rien.

## Principaux changements

Par rapport aux 84 jours précédents.

- L'énergie était plus basse : 2,8 contre 3,5.
- L'humeur était plus basse : 2,8 contre 3,5.
- Mal de tête était plus lourd : 6,4 contre 4,9.
- Sommeil était plus léger : 4,2 contre 5,6.
- Rechutes : 4 contre 1 lors de la période précédente.

## En bref

Rempli par l'utilisateur, chaque jour. L'échelle est indiquée avec chaque chiffre.

Rempli 65 jours sur 84 (77 %)

|                  | Jours | Moyenne    | Maximum |
|------------------|-------|------------|---------|
| Énergie          | 65    | 2,8 / 5    | —       |
| Humeur           | 55    | 2,8 / 5    | —       |
| Durée de sommeil | 54    | 7,4 heures | —       |
| Mal de tête      | 58    | 6,4 / 10   | 9       |
| Concentration    | 47    | 5,1 / 10   | 8       |
| Douleur          | 39    | 4,6 / 10   | 8       |
| Sommeil          | 31    | 4,2 / 10   | 7       |

Repos nocturne : reposé au réveil 10 nuits sur 61, 22 un peu.

Rechutes : 4 au cours de cette période.

## Ce que je veux demander

Noté avant cette consultation. La ligne en dessous sert à noter la réponse.

1.

La rechute arrive presque toujours le lendemain. Est-ce que cela correspond à ce que vous observez ?
2.

La dose du somnifère peut-elle être réduite ? Elle me laisse dans le brouillard.

## TRAITEMENT

### Soins et médicaments

Médicaments tels que notés par l'utilisateur

Antidouleur08:00, 20:00

Somnifère22:30

Sur 252 prises prévues dans cette période, 214 ont été cochées comme prises et 17 comme sautées. Le reste n'a pas été renseigné ; c'est différent d'un oubli.

### Pris si besoin

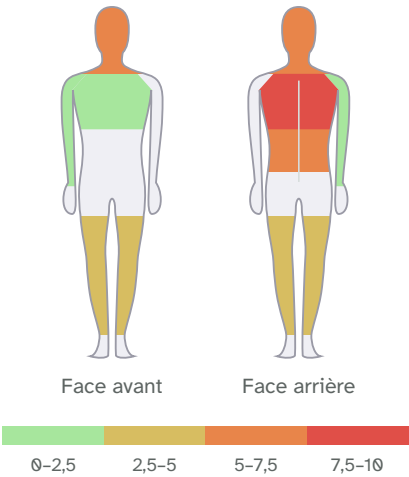
Compté en jours, pas en comprimés. Deux prises le même jour comptent pour un jour.

| Médicament            | Jours | Fois |
|-----------------------|-------|------|
| Antidouleur si besoin | 12    | 19   |

SYMPTÔMES

Où se situaient les symptômes

Indiqué par la personne sur un schéma corporel. Par jour, la note la plus forte à un endroit est retenue ; la gauche et la droite sont les siennes.



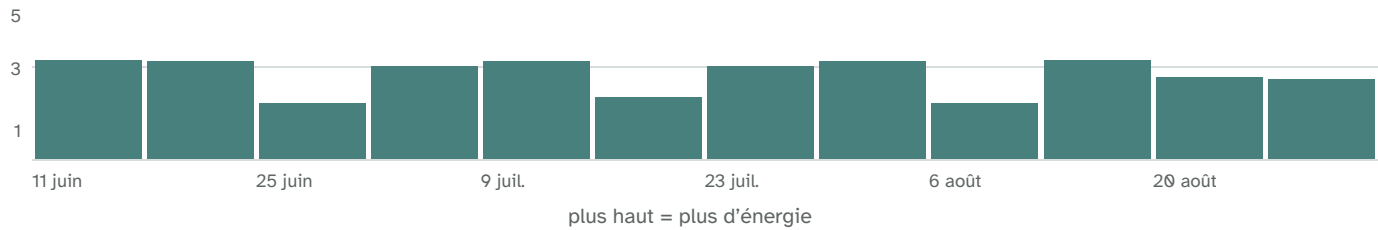
| Endroit      | Jours | Moyenne | Maximum | Ce qui était ressenti     |
|--------------|-------|---------|---------|---------------------------|
| Haut du dos  | 34    | 8,1     | 10      | Douleur, Tension          |
| Bas du dos   | 29    | 6,9     | 9       | Douleur                   |
| Nuque        | 26    | 5,8     | 8       | Douleur, Tension          |
| Tête         | 19    | 5,2     | 8       | Douleur                   |
| Jambe gauche | 17    | 3,9     | 6       | Faiblesse, Fourmillements |
| Jambe droite | 11    | 3,1     | 5       | Faiblesse                 |
| Bras droit   | 9     | 2,2     | 4       | Fourmillements, Engourdi  |
| Poitrine     | 6     | 1,8     | 3       | Tension                   |

La couleur indique la moyenne sur cette période, du vert (léger) au rouge (sévère).

ÉNERGIE ET EFFORT

L'évolution de l'énergie

Chaque barre est une semaine, moyenne des jours renseignés. Un trait veut dire : rien de saisi.



Sur 6 des 65 jours avec un budget fixé, la charge a dépassé ce que l'utilisateur estimait faisable ce matin-là.

Où est passée l'énergie

Ce qui a le plus coûté, en points : l'unité dans laquelle la personne répartit son énergie.

|         |    |
|---------|----|
| Courses | 34 |
| Visites | 28 |
| Ménage  | 21 |

## Rechutes

Les symptômes ont généralement commencé 26 heures après l'effort désigné comme cause par l'utilisateur. C'est la valeur médiane de 3 rechutes, avec un écart de 18 à 31 heures.

| Début le        | Gravité | Cause soupçonnée | Délai     |
|-----------------|---------|------------------|-----------|
| 24 août 2026    | Lourd   | —                | —         |
| 7 août 2026     | Alité   | Ménage           | 31 heures |
| 19 juillet 2026 | Alité   | Visites          | 18 heures |
| 27 juin 2026    | Lourd   | Courses          | 26 heures |

## Journal

Uniquement ce que la personne a choisi d'emporter. Le reste de ses notes n'y figure pas.

20 juillet 2026

Allée faire les courses hier, à plat toute la journée aujourd'hui. On dirait que la facture n'arrive que le lendemain.