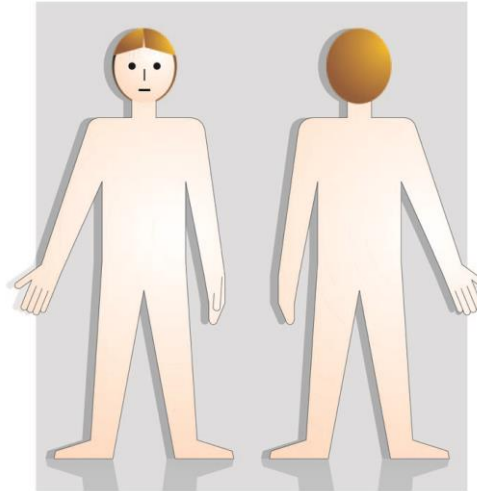


## ARTHROSE MON BILAN D'ÉVALUATION

### 1. Indiquez où est localisée la (ou les) douleur(s)

Indiquez sur ce schéma où se trouve votre douleur en hachurant la zone ou les zones si vous en ressentez plusieurs.



### 2. Définissez l'intensité de la douleur avec une des échelles proposées

Afin de préciser l'intensité de la douleur que vous ressentez actuellement (depuis les 8 derniers jours), répondez aux questionnaires suivants. **Nous vous proposons plusieurs échelles** : sélectionnez-en une seule, qui vous paraît la mieux adaptée pour exprimer votre douleur à votre médecin.

**MESURE DE L'INTENSITÉ DE LA DOULEUR** : *Utilisez UNE des trois échelles de mesure de l'intensité de la douleur ci-dessous (A ou B ou C).*

#### **ÉCHELLE A = ÉCHELLE VISUELLE ANALOGIQUE**

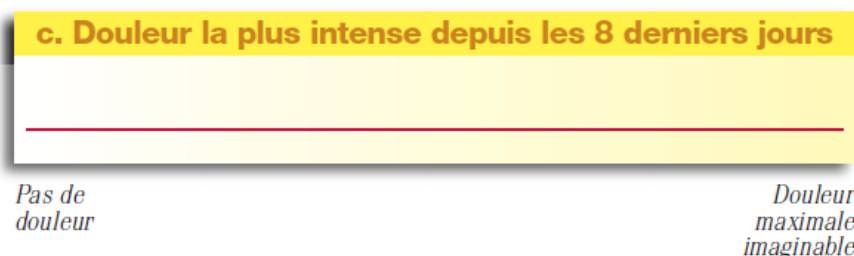
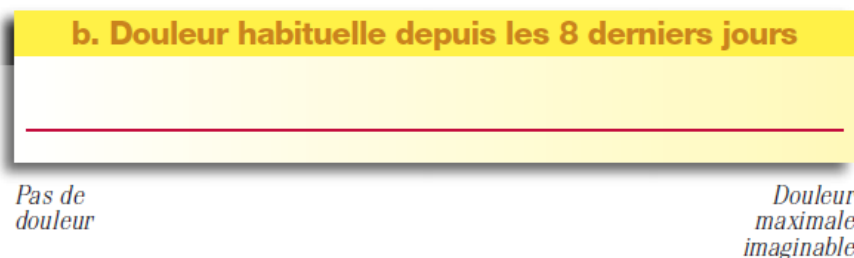
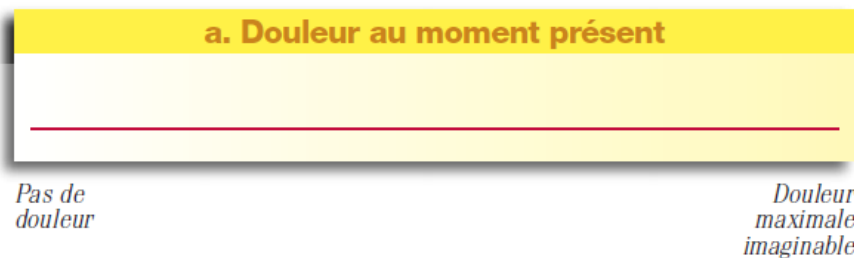
Voici une échelle de la douleur qui permet de mesurer l'intensité de votre douleur. Une extrémité correspond à la douleur maximale imaginable : plus le trait est proche de cette extrémité, plus la douleur est importante. Une extrémité correspond à la douleur absente "Pas de douleur" : plus le trait est proche de cette extrémité, moins la douleur est importante.

La douleur peut être définie par un trait tracé sur l'échelle comme dans l'exemple ci-dessous :



**Les lignes ci-dessous représentent chacune une échelle de la douleur.**

Indiquer par une croix ou un trait sur la ligne le niveau de votre douleur pour chacun des trois types de douleur a, b, c :



## ÉCHELLE B = ÉCHELLE NUMÉRIQUE

Entourez ci-dessous la note de 0 à 10 qui décrit le mieux l'importance de votre douleur pour chacun des trois types de douleur (a, b, c).

La note 0 correspond à "pas de douleur".

La note 10 correspond à la "douleur maximale imaginable".

### a. Douleur au moment présent

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Pas de  
douleur*

*Douleur  
maximale  
imaginable*

### b. Douleur habituelle depuis les 8 derniers jours

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Pas de  
douleur*

*Douleur  
maximale  
imaginable*

### c. Douleur la plus intense depuis les 8 derniers jours

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Pas de  
douleur*

*Douleur  
maximale  
imaginable*

## ÉCHELLE C = ÉCHELLE VERBALE SIMPLE

Pour préciser l'importance de votre douleur, répondez en entourant la réponse correcte pour chacun des trois types de douleur a, b, c :

<b>a. Douleur au moment présent</b>				
0 absente	1 faible	2 modérée	3 intense	4 extrêmement intense

<b>b. Douleur habituelle depuis les 8 derniers jours</b>				
0 absente	1 faible	2 modérée	3 intense	4 extrêmement intense

<b>c. Douleur la plus intense depuis les 8 derniers jours</b>				
0 absente	1 faible	2 modérée	3 intense	4 extrêmement intense

### 3. Qualifiez votre douleur

Vous trouverez ci-dessous une liste de mots pour **décrire une douleur**. Pour préciser le type de douleur que vous ressentez habituellement (depuis les 8 derniers jours), répondez en mettant une croix pour les réponses correctes.

	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>absent</b>	<b>faible</b>	<b>modéré</b>	<b>fort</b>	<b>extrêmement fort</b>
	<b>non</b>	<b>un peu</b>	<b>modérément</b>	<b>beaucoup</b>	<b>extrêmement</b>
Élancements					
Pénétrante					
Décharges électriques					
En étau					
Tiraillement					
Brûlure					
Fourmillements					
Lourdeur					
Épuisante					
Angoissante					
Obsédante					
Insupportable					
Énervante					
Exaspérante					
Déprimante					

#### 4. Évaluez les répercussions dans votre vie quotidienne

Entourez le chiffre qui décrit le mieux comment, la semaine dernière, la douleur a gêné votre :

Activité générale										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Humeur										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Capacité à marcher										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Travail habituel (y compris à l'extérieur et travaux domestiques)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Relation avec les autres										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sommeil										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Goût de vivre										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

*Ne gêne pas*

*Gêne  
complètement*

## 5. Évaluez votre niveau d'anxiété, de douleur et de dépression ?

Lisez chaque série de questions et soulignez la réponse qui exprime le mieux ce que vous avez éprouvé au cours de la semaine qui vient de s'écouler.

Ne vous attardez pas sur la réponse à donner, votre réaction immédiate à chaque question fournit une meilleure indication de ce que vous éprouvez qu'une réponse longuement méditée.

<b><i>Je me sens tendu(e) ou énervé(e) :</i></b>		
3		La plupart du temps
2		Souvent
1		De temps en temps
0		Jamais
<b><i>Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :</i></b>		
0		Oui, tout autant
1		Pas autant
2		Un peu seulement
3		Presque plus du tout
<b><i>J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :</i></b>		
3		Oui, très nettement
2		Oui, mais ce n'est pas grave
1		Un peu, mais cela ne m'inquiète pas
0		Pas du tout
<b><i>Je ris facilement et vois le bon côté des choses :</i></b>		
0		Autant que par le passé
1		Plus autant qu'avant
2		Vraiment moins qu'avant
3		Plus du tout

<b><i>Je me fais du souci :</i></b>		
3		Très souvent
2		Assez souvent
1		Occasionnellement
0		Très occasionnellement
<b><i>Je suis de bonne humeur :</i></b>		
3		Jamais
2		Rarement
1		Assez souvent
0		La plupart du temps
<b><i>Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e) :</i></b>		
0		Oui, quoi qu'il arrive
1		Oui, en général
2		Rarement
3		Jamais
<b><i>J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :</i></b>		
3		Presque toujours
2		Très souvent
1		Parfois
0		Jamais
<b><i>J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :</i></b>		
0		Jamais
1		Parfois
2		Assez souvent
3		Très souvent
<b><i>Je ne m'intéresse plus à mon apparence :</i></b>		
3		Plus du tout
2		Je n'y accorde pas autant d'attention que je le devrais
1		Il se peut que je n'y fasse plus autant attention
0		J'y prête autant d'attention que par le passé



<b><i>J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :</i></b>		
	3	Oui, c'est tout à fait le cas
	2	Un peu
	1	Pas tellement
	0	Pas du tout
<b><i>Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses :</i></b>		
0		Autant qu'auparavant
1		Un peu moins qu'avant
2		Bien moins qu'avant
3		Presque jamais
<b><i>J'éprouve des sensations soudaines de panique :</i></b>		
	3	Vraiment très souvent
	2	Assez souvent
	1	Pas très souvent
	0	Jamais
<b><i>Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision :</i></b>		
0		Souvent
1		Parfois
2		Rarement
3		Très rarement
<b>D</b>	<b>A</b>	

*Calculez la somme de chacune des colonnes.*

*Le résultat de la colonne D correspond à votre niveau de dépression et le résultat de la colonne A à votre niveau d'anxiété.*

Calculez la somme de chacune des colonnes.

Le résultat de la colonne D correspond à votre niveau de dépression et le résultat de la colonne A à votre niveau d'anxiété.

# Évaluation de suivi

## 1. Êtes-vous amélioré ? (par rapport à la 1<sup>re</sup> consultation)

OUI  NON

Si OUI, évaluez le pourcentage : .....

## 2. L'amélioration porte sur

- La douleur  OUI  NON
- Le moral  OUI  NON
- Les activités  OUI  NON
- Le sommeil  OUI  NON
- L'entourage  OUI  NON

## 3. Avez-vous « bien rempli votre contrat » ?

• Tous les jours : .....

• Les points faibles (je n'ai pas pu faire) : .....

• Les points forts (j'ai pu faire) : .....

## 4. Êtes-vous satisfait(e) des résultats de cette démarche ?

OUI  NON

## 5. Que pensez-vous utile d'améliorer ou d'approfondir ?

.....  
.....  
.....

## 6. Quels sont vos objectifs pour la prochaine consultation ?

1 : \_\_\_\_\_ 6 : \_\_\_\_\_

2 : \_\_\_\_\_ 7 : \_\_\_\_\_

3 : \_\_\_\_\_ 8 : \_\_\_\_\_

4 : \_\_\_\_\_ 9 : \_\_\_\_\_

5 : \_\_\_\_\_ 10 : \_\_\_\_\_

## 7. Sinon, jugez-vous utile de prendre d'autres traitements ou de prendre un autre avis ?

- Autre avis  OUI  NON
- Autre traitement  OUI  NON

Notez ci-dessous les questions que vous souhaitez poser à votre médecin :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pr Françoise Laroche - CETD (Centre d'étude et de Traitement de la Douleur), Hôpital Saint-Antoine, Paris  
Dr François Boureau† - CETD (Centre d'étude et de Traitement de la Douleur), Hôpital Saint-Antoine, Paris