



Enregistrement quotidien des symptômes et déclencheurs

Imprimez quelques exemplaires de cette page pour vous aider à suivre de près votre progrès dans la gestion de votre rosacée. Tenez un journal quotidien, en notant la gravité de vos symptômes, ce qui a provoqué des poussées de rosacée et si vous appliquez votre médicament. Avec le temps, ce journal peut vous aider à identifier les facteurs et les déclencheurs de vos symptômes.

Date : / /

Dans l'ensemble, aujourd'hui, je me suis senti(e) : _____

Mes symptômes de rosacée

Sur une échelle de 1 à 10, aujourd'hui, mes symptômes de rosacée :

Ne m'ont pas incommodé

M'ont vraiment incommodé

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes médicaments contre la rosacée

J'ai appliqué mon médicament qui m'a été prescrit aujourd'hui. OUI NON

Mes déclencheurs de la rosacée

J'ai mangé ou bu l'un de ces déclencheurs communs (cochez les cases appropriées) :

- | | | |
|-------------------------------------|---|--|
| <input type="radio"/> Aliment épicé | <input type="radio"/> Sauce soya | <input type="radio"/> Boissons chaudes |
| <input type="radio"/> Aliment chaud | <input type="radio"/> Spiritueux (gin, vodka) | <input type="radio"/> Vin rouge |
| <input type="radio"/> Vinaigre | <input type="radio"/> Bière | <input type="radio"/> Champagne |

Autre chose que j'ai mangé ou bu aujourd'hui et qui aurait pu m'incommoder : _____

Aujourd'hui, le temps était :

- Chaud Froid Venteux Humide Ensoleillé

Mon niveau d'activité aujourd'hui a été :

- Faible Modéré Intense Je n'ai pas été actif(ve) aujourd'hui

Mes notes personnelles

