

Instructions : Sélectionnez cinq jours de travail typique ou travail anticipé pour chaque semaine. Imprimez le tableau ci-dessous et utilisez-le pour noter votre degré de fatigue. Entrez votre note pour chaque période de la journée (début, milieu et fin).

Remarque : Il est possible d'imprimer ce PDF pour inscrire votre degré de fatigue à la main, ou de l'enregistrer dans votre ordinateur.

Aucune fatigue		Fatigue très légère		Fatigue légère		Fatigue modérée		Fatigue extrême	
0		1		2		3		4	
Fatigue bénigne				Fatigue moyenne				Fatigue aiguë	
Symptômes de fatigue minimum Capacité à effectuer vos activités quotidiennes (soins personnels, ménage, travail, loisirs, etc.)				Symptômes provoquant une détresse modérée à élevée Réduction des activités physiques quotidiennes, altération des fonctions physiques				Fatigue quotidienne importante, besoin impératif de s'asseoir ou de dormir, obstacle important aux activités quotidiennes, coups de fatigue soudains, essoufflement au repos, pouls rapide ou saignements	
Suivi de votre degré de fatigue : Entrez un chiffre de 0 à 4 pour chaque partie de la journée			Journée 1	Journée 2	Journée 3	Journée 4	Journée 5		
Semaine 1	Début de journée								
	Milieu de journée								
	Fin de journée								
Semaine 2	Début de journée								
	Milieu de journée								
	Fin de journée								
Semaine 3	Début de journée								
	Milieu de journée								
	Fin de journée								
Semaine 4	Début de journée								
	Milieu de journée								
	Fin de journée								
<p>✓ Une fois le tableau rempli, allez à https://www.cancerandwork.ca/fr/outils/rapport-fatigue/ pour entrer les données inscrites dans votre tableau et recevoir votre rapport personnalisé!</p>									