FICHE DE SUIVI PATCHS 2.0

NOM : **Prénom :** **Date début utilisation :**

Notice d'utilisation de la fiche de suivi :

Merci de noter dans chaque cas votre ressenti : Choisir une échelle de mesure de 0 à 10

S'il s'agit d'une douleur, problème, inconfort ... (PHYSIQUE) : 10 => le maximum de la douleur et **0** => je n'ai pas mal
S'il s'agit d'un état (MENTAL, EMOTIONNEL) : 0 => mauvais, ça ne va pas et **10** => ça va bien, je me sens très bien, au top

Cette fiche est un outil pour mieux se connaître et prendre conscience des effets du patch.
Il n'est pas nécessaire de remplir toutes les cases ni de s'arrêter sur l'importance de noter une information dans telle ou telle case.
Le but est de réfléchir à votre bien-être et mieux écouter votre corps et ses différentes réactions à l'utilisation du patch.
C'est votre alliée pour constater des **évolutions sur différents plans.**
Observer des résultats globaux : Ne pas rester figé sur une dysharmonie particulière mais observer également l'évolution dans d'autres domaines.
Constater l'efficacité : Observer l'évolution tout au long du programme.

Le **1er tableau** est un exemple pour vous montrer comment utiliser la fiche de suivi.
Il prouve également que le patch peut agir sur **plusieurs symptômes avec une chronologie variable.**
Le **2ème tableau** est vierge et imprimable.

Rappel sur l'utilisation du patch :

ⓘ Le patch ne colle pas sur peau humide, ni sur crème, ni sur poils
Posez le patch sur une peau tendue
Changez le toutes les 48 H

Le patch se décolle ? :
1/ s'il est sec : votre corps « a tout pompé » = > en recoller un immédiatement.
2/ s'il se décolle en partie : l'avez-vous mis sur peau tendue ?
Vous avez + de douleurs, des rougeurs : vous buvez assez ? Changer le patch de place, mettez de + petits morceaux et augmenter au fur et à mesure.
Le corps se nettoie, on appelle cela la Crise de Guérison

LES DIFFERENTS PLANS DE L'ETRE HUMAIN	Précisions sur les symptômes, douleurs, maladies...	SEMAINES												
		Avant	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
PHYSIQUE	*(échelle de mesure du ressenti : 10 => le maximum de la douleur et 0 =>je n'ai pas mal)*													
Système squelettique (os, tendons, ligaments...)														
Système musculaire														
Système circulatoire (cœur, sang, vaisseaux...)														
Système respiratoire (nez, gorge, poumons...)														
Système digestif (bouche, œsophage, estomac, intestins...)														
Système urinaire (rein, vessie...)														
Système reproductif (douleurs règles, problème d'érection)														
Système nerveux (cerveau, nerfs, migraines...)														
Système endocrinien (glandes, organes hormonaux...)														
Système immunitaire (allergies...)														
Système tégumentaire (peau, cheveux, ongles)														
SPORT : endurance (pendant l'effort)														
SPORT : récupération (après l'effort)														
MENTAL	*(échelle de mesure du ressenti : 0 => mauvais, ça ne va pas et 10 => ça va bien, je me sens au top)*													
Sommeil														
Energie														
Moral														
Confiance en soi														
Clarté d'esprit														
Mémoire														
Concentration														
Stress														
Angoisse														
Ruminations														
TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs)														
Irritabilité														
Apathie														
EMOTIONNEL	*(échelle de mesure du ressenti : 0 => mauvais, ça ne va pas et 10 => ça va bien, je me sens au top)*													
Colère														
Peur														
Tristesse														
Anxiété														
Joie														

Exemple de fiche remplie = 5 mns par semaine

LES DIFFERENTS PLANS DE L'ETRE HUMAIN	Précisions sur les symptômes, douleurs, maladies...	SEMAINES												
		Avant	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
PHYSIQUE		*(échelle de mesure du ressenti : 10 => le maximum de la douleur et 0 => je n'ai pas mal)*												
Système squelettique (os, tendons, ligaments...)	*douleur au poignet*	*9*	*9*	*9*	*8*	*8*	*8*	*4*	*4*	*3*	*3*	*3*	*3*	*1*
Système musculaire														
Système circulatoire (cœur, sang, vaisseaux...)														
Système respiratoire (nez, gorge, poumons...)														
Système digestif (bouche, œsophage, estomac, intestins...)	*constipation*	*7*	*7*	*6*	*5*	*5*	*5*	*4*	*4*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*
Système urinaire (rein, vessie...)														
Système reproductif (douleurs règles, problème d'érection)														
Système nerveux (cerveau, nerfs, migraines...)														
Système endocrinien (glandes, organes hormonaux...)														
Système immunitaire (allergies...)														
Système tégumentaire (peau, cheveux, ongles)														
SPORT : endurance (pendant l'effort)														
SPORT : récupération (après l'effort)														
MENTAL		*(échelle de mesure du ressenti : 0 => mauvais, ça ne va pas et 10 => ça va bien, je me sens au top)*												
Sommeil	*je dors mal, réveils fréquents*	*3*	*6*	*6*	*7*	*8*	*8*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Energie														
Moral														
Confiance en soi														
Clarté d'esprit														
Mémoire														
Concentration														
Stress	*je suis toujours tendue*	*0*	*3*	*7*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*	*10*
Angoisse														
Ruminations														
TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs)														
Irritabilité														
Apathie														
EMOTIONNEL		*(échelle de mesure du ressenti : 0 => mauvais, ça ne va pas et 10 => ça va bien, je me sens au top)*												
Colère														
Peur	*j'ai peur de l'échec*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*4*	*6*	*8*	*8*	*8*	*8*
Tristesse														
Anxiété														
Joie														