Mon carnet de suivi post greffe par maaarc

Un outil bienveillant pour prendre soin de soi au quotidien après la greffe ! Ce carnet est inspiré des différentes informations communiquées à la sortie de l’hôpital.

Période de suivi Post-greffe :

📅 Date : …………………………………………………………………………………………………………………

🕰️ Jour post-greffe : J+.……………………………………………………………………………………...

### 

Le mot de maaarc :

Chaque jour est une victoire. Ce carnet est ton allié pour mieux te connaître, te comprendre, suivre ton corps, tes ressentis, et prendre soin de toi pas à pas.

**N’oublie pas que tu n’es pas seul·e.**

### 

Suivi du jour :

| Élément à suivre | Matin | Midi | Soir | Notes |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 🌡️ Température | …….. °C | …….. °C | …….. °C |  |
| ❤️ Tension artérielle | …… /…… mmHg | …… /…… mmHg | …… /…… mmHg |  |
| ⚖️ Poids corporel | …….. KG | …….. KG | …….. KG |  |
| 💧 Hydratation (verres) | ….. verres | ….. verres | ….. verres | **Objectif :**  1.5 - 2L par jour |
| 😴 Qualité du sommeil |  |  |  | 😴 😐 😕 |
| 😌 Niveau de stress (0-10) |  |  |  |  |
| 😊 Humeur du jour |  |  |  | 😀 🙂 😐 😕 😢 |
| ❤️‍🔥 Libido (envie/ressenti) |  |  |  | **Facultatif** |

Suivi du jour :

| Heure | Nom du médicament | Dosage | Pris ? | Effects notés |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7h | …….................................... | ……........mg |  |  |
| 12h | …….................................... | ……........mg |  |  |
| 18h | …….................................... | ……........mg |  |  |
| 22h | …….................................... | ……........mg |  |  |

| i | ​À savoir, toute prise médicamenteuse en dehors du traitement habituel doit être connue de ton médecin. Demande lui conseil ou bien à ton pharmacien. |
| --- | --- |

Rendez-vous médicaux :

| Date | Spécialité / Lieu | Objet du RDV | Préparation nécessaire |
| --- | --- | --- | --- |
| ..................... | ……............................................................. | ..................... | ……..................................................... |
| ..................... | ……............................................................. | ..................... | ……..................................................... |
| ..................... | ……............................................................. | ..................... | ……..................................................... |

Mon alimentation :

| Repas | Contenu principal | Equilibré | Appétit | Remarques |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Petit-déjeuner | …….................................. | ..................... | ……....................... | …………....................... |
| Déjeuner | …….................................. | ..................... | ……....................... | …………....................... |
| Goûter | …….................................. | ..................... | ……....................... | …………....................... |
| Dîner | …….................................. | ..................... | ……....................... | …………....................... |

Mes notes personnelles du jour :

✨ Ce que j’ai bien vécu aujourd’hui : …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

🌥️ Ce qui m’a pesé ou fatigué : .…………………………………………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………………………………..

🎯 Petits objectifs pour demain : ……………………………………………………………………………………...………………………………...………………………………...………………………………...………………………………...………………………………………