

Mon carnet de suivi post greffe par **maarc**

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 **maarc** :

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 ?	Effets notés
7h		mg		
12h		mg		
18h		mg		
22h		mg		



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 :

.....
