

ICANCOPE WITH SICKLE CELL PAIN

MON CALENDRIER D'ACTIVITÉ PROGRESSIVE

- Utilisez ce tableau pour planifier comment vous allez augmenter progressivement votre temps d'activité au cours des 4 prochaines semaines.
- Si votre douleur ne s'aggrave pas après 2 ou 3 jours d'activité, vous pouvez augmenter le temps d'activité de quelques minutes (et essayer de maintenir le temps de repos le même). Vous pouvez continuer à augmenter ce temps d'activité tous les deux ou trois jours tant que votre douleur ne s'aggrave pas.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7