

DERMAPOSITIVE

Carnet d'usage

Hydrallogic™ · 4 semaines

Ce carnet est le vôtre. Il ne se lit pas, il se remplit — au fil des jours, sans effort, en quelques secondes.

Ce que j'y cherche n'est pas ce que vous êtes censée faire, mais ce que vous faites vraiment : combien de gouttes, à quel moment, ce que vous avez gardé à côté, les jours où vous avez oublié. Sans ces informations, je ne peux pas interpréter vos réponses aux questionnaires.

Une peau qui va mieux avec trois gouttes de LOCK, ce n'est pas la même information qu'une peau qui va mieux avec une seule.

Votre prénom

Date de démarrage

Ville / pays

Semaine 1

à remplir au fil des jours, ou en fin de semaine

Combien en avez-vous mis ?

Une moyenne suffit. Si vous avez changé en cours de semaine, dites-le plus bas.

	Matin	Soir
RESET — nb de pulvérisations		
SHOT — nb de gouttes		
LOCK — nb de gouttes		

Avez-vous changé de dose ? Pourquoi ?

Jours sautés, oubliés

Ça arrive à tout le monde, et ce n'est pas grave. Mais je dois le savoir.

Ce que vous avez gardé à côté

Soins, traitements, médicaments — y compris hormonaux.

À quelle fréquence ?

le matin

le soir

matin et soir

ponctuellement

Notes libres de la semaine

Une observation, une surprise, une question, un agacement. Aucune règle ici.

Semaine 2

à remplir au fil des jours, ou en fin de semaine

Combien en avez-vous mis ?

Une moyenne suffit. Si vous avez changé en cours de semaine, dites-le plus bas.

	Matin	Soir
RESET — nb de pulvérisations		
SHOT — nb de gouttes		
LOCK — nb de gouttes		

Avez-vous changé de dose ? Pourquoi ?

Jours sautés, oubliés

Ça arrive à tout le monde, et ce n'est pas grave. Mais je dois le savoir.

Ce que vous avez gardé à côté

Soins, traitements, médicaments — y compris hormonaux.

À quelle fréquence ?

le matin

le soir

matin et soir

ponctuellement

Notes libres de la semaine

Une observation, une surprise, une question, un agacement. Aucune règle ici.

Semaine 3

à remplir au fil des jours, ou en fin de semaine

Combien en avez-vous mis ?

Une moyenne suffit. Si vous avez changé en cours de semaine, dites-le plus bas.

	Matin	Soir
RESET — nb de pulvérisations		
SHOT — nb de gouttes		
LOCK — nb de gouttes		

Avez-vous changé de dose ? Pourquoi ?

Jours sautés, oubliés

Ça arrive à tout le monde, et ce n'est pas grave. Mais je dois le savoir.

Ce que vous avez gardé à côté

Soins, traitements, médicaments — y compris hormonaux.

À quelle fréquence ?

le matin

le soir

matin et soir

ponctuellement

Notes libres de la semaine

Une observation, une surprise, une question, un agacement. Aucune règle ici.

Semaine 4

à remplir au fil des jours, ou en fin de semaine

Combien en avez-vous mis ?

Une moyenne suffit. Si vous avez changé en cours de semaine, dites-le plus bas.

	Matin	Soir
RESET — nb de pulvérisations		
SHOT — nb de gouttes		
LOCK — nb de gouttes		

Avez-vous changé de dose ? Pourquoi ?

Jours sautés, oubliés

Ça arrive à tout le monde, et ce n'est pas grave. Mais je dois le savoir.

Ce que vous avez gardé à côté

Soins, traitements, médicaments — y compris hormonaux.

À quelle fréquence ?

le matin

le soir

matin et soir

ponctuellement

Notes libres de la semaine

Une observation, une surprise, une question, un agacement. Aucune règle ici.

Bilan d'usage

à remplir à la fin des 4 semaines

En moyenne, sur l'ensemble du test

RESET — pulvérisations par application

SHOT — gouttes par application

LOCK — gouttes par application

Avez-vous eu l'impression d'en manquer, ou d'en avoir trop ?

Votre dose a-t-elle évolué au fil des semaines ?

Beaucoup / moins / pareil — et si oui, à partir de quand ?

Le flacon vous a-t-il duré les 4 semaines ?

oui, largement

juste ce qu'il faut

non, j'en ai manqué

Tout ce que vous voulez ajouter

Merci. Vraiment.