

Verkja- og einkennadagbók

Það er mjög mikilvægt að fylgjast með verkjum og einkennum ef þig grunar að þú sért með endómetríósu. Dagbókin, sem er sett upp sem ein vika, mun halda utan um mikilvægar upplýsingar fyrir þig og kvensjúkdómalækninn þinn og gæti hjálpað til við að fá greiningu.

Ef þú finnur fyrir **sérstökum** einkennum þegar þú ert ekki á blæðingum getur þú skráð þau á síðustu blaðsíðuna.

Fyrsti hluti dagbókarinnar er listi af spurningum. Svараðu eins heiðarlega og þú getur þar sem gögnin geta verið mikilvæg fyrir lækninn þinn.

Ekki svара spurningum játandi eða neitandi einungis til þess að fylla í boxin en reyndu að gefa eins miklar upplýsingar og þú getur.

Það sem þú heldur jafnvel að sé ekki mikilvægt gæti vel verið það.

Almennar spurningar

Dagsetning síðustu blæðinga:

Aldur þinn þegar þú byrjaðir á blæðingum?

Eru blæðingarnar reglulegar?
Ef ekki, hvernig er tíðahringurinn þinn?

Hversu lengi ertu venjulega á blæðingum?

Myndirðu lýsa blæðingunum sem litlum, miðlungum, miklum eða mjög miklum?

Færðu milliblaðingar?

Þessi dagbók er þýdd frá samtökunum Endometriosis
UK og fengin þaðan með leyfi



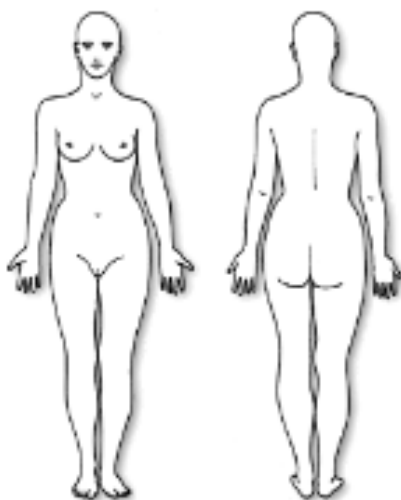
Verkja- og einkennadagbók

Sársauki

Upplifir þú sársauka þegar þú ert á blæðingum?

Upplifir þú verki á öðrum tíma mánaðarins?
Ef svo er, hvenær?

Hvar færðu þessa verki? Merktu inn á myndina eftir bestu getu.
Ekki gleyma að merkja við bak-, fóta- og brjóstverki eftir því sem á við.



Færðu verki þegar og/eða eftir að þú stundar samfarir?

Er eitthvað (t.a.m. ganga, hreyfing, streita) sem gerir verkina verri en ella?

Hvernig myndirðu lýsa einkennunum sem fylgja verkjunum? Dragðu hring við það sem á við.

stingir | **vöðvakippir (e. spasm)** | **bruni** | **krampar**
stöðugir verkir | **sárir verkir** | **leifturverkir**
seyðingur | **sljóleiki** | **tilviljanakenndir verkir**

Verkja- og einkennadagbók

Einkenni

Er hægðalosun sársaukafull og/eða veldur hún blæðingu? Ef já, versnar hún þegar þú ert á blæðingum?

Er sársaukafullt og/eða blæðir þegar þú pissar? Ef já, versnar þetta þegar þú ert á blæðingum?

Er maginn þinn útþaninn? Ef já, finnst þér það versna þegar þú ert á blæðingum?

Ertu líkamlega þreytt/ur? Ef svo er, finnst þér þú verða þreyttari þegar þú ert á blæðingum?

Eru ógleði, uppköst og yfirlíð hluti af þínum blæðingum?

Dagsetning	Ertu á blæðingum?	Lýstu sársaukanum* og hvar hann er.	Hvernig líður þér** og hversu lengi varir sársaukinn (t.d. 3 tíma)	Ertu með önnur einkenni? t.d. uppþembu, blæðingu, hægða- eða þvagvandamál.	Gerðu eitthvað til að reyna draga úr verkjum? Ef svo - hvað hjálpaði?	Hvaða áhrif hafði það á þig?***
Mánudagur						
Þriðjudagur						
Miðvikudagur						
Fimmtudagur						
Föstudagur						
Laugardagur						
Sunnudagur						

*Merktu verkina þína hér inn á skalanum 1-10 þar sem 1 er þolanlegur en 10 versti mögulegi verkur.

**Notaðu orðin sem talin eru upp í spurningu 6 undir *sársauki* eða bættu við þínum eigin.

***Tilgreindu hvort verkirnir hafi áhrif á vinnuna þína, menntun, sambönd, félagslíf, svefn, hreyfingu, matarræði, kynlíf og stress eða hafi áhrif á daginn þinn á einhvern hátt.



Samtök um endometríósu



endometriosis uk

