



endometriosis uk

ENDOMETRİOZİS AĞRI VE SEMPTOM GÜNLÜĞÜ

Ağrı ve belirtilerinizin kaydını tutmak, semptomlarınızı yönetmede ve tanıda size ve doktorunuza yardımcı olur, ayrıca bu durumu bildirmek istediğiniz zaman elinizde somut bir kanıt oluşturacaktır. (örn; iş veya okul/üniversite başvurusu sırasında yardım talep ederken)

Bu formun ilk kısmında soruların listesini göreceksiniz. Devamında ise bir ağrı günlüğü göreceksiniz. Bu günlük bir haftalıktır. Belirtelerinizi bir haftadan daha uzun bir süre boyunca kaydetmeniz gerekiyorsa lütfen bu günlüğü kopyalayın. Lütfen mümkün olduğunca doğru cevaplar verin, çünkü cevaplarınız doktorunuz için çok önemlidir. Sadece "evet" veya "hayır" şeklinde yanıtlamaktansa mümkün olduğunca çok bilgi vermeye çalışın. İlgili olduğunu düşünmediğiniz konular hastalığınızla ilişkili olabilir.

Genel Sorular

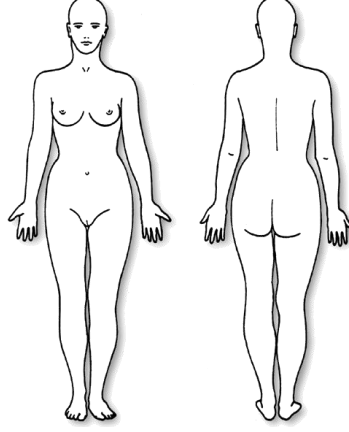
Son Adet Tarihiniz:	
1.	Adetiniz başladığı zaman kaç yaşındaydınız?
2.	Adet dönemleriniz düzenli mi, örneğin her ay adet olur musunuz? E/H Değilse, ne kadar düzenli?
3.	Tipik olarak adet döneminiz ne kadar sürer?
4.	Adet kanamanızı hafif, orta, ağır veya çok ağır olarak mı tanımlarsınız?
5.	Adet dönemleriniz arasında ara kanamanız oluyor mu?

Ağrı

1.	Adet dönemleriniz boyunca ağrı çekiyor musunuz?
2.	Ayın diğer zamanlarında (adet görmediğinizde) da ağrınız oluyor mu? E/H Öyleyse, ne zaman?
3.	Bu ağrıyı tam olarak nerede hissettiğinizi aşağıdaki diyagramda işaretleyebilir misiniz? Varsa lütfen sırt, bacak ve göğüs ağrısını ekleyin

providing support increasing understanding

3.



4.	Cinsel ilişki sırasında veya sonrasında ağrı duyuyor musunuz?					
5.	Ağrıyı kötüleştiren (yürüme, egzersiz, stres vb.) başka bir tetikleyici var mı?					
6.	Ağrıyı nasıl tanımlarsın? (Lütfen tüm geçerli olanları daire içine alın)					
	Saplanma	Spazm	Yanma	Donukluk	Acı	Keskin
	Sürekli	Zonklama	Değişken	Kıvrandırıcı	Vurulma	Kramp Şeklinde

Belirtiler

1.	Bağırsak hareketiniz olduğunda ağrı ya da kanamanız oluyor mu? E/H Öyleyse adet dönemlerinizde şiddetleniyor mu ?
2.	İdrar yaparken ağrı veya kanama oluyor mu? E/H Öyleyse adet dönemlerinizde şiddetleniyor mu ?
3.	Şişkinlik hissediyor musun? E/H Öyleyse adet dönemlerinizde şiddetleniyor mu ?
4.	Fiziksel olarak yorgun musunuz? E/H Eğer öyleyse, adet döneminiz boyunca daha fazla yoruluyor musunuz?
5.	Adet dönemlerinizde hasta gibi hissediyor musunuz? Mide bulantısı veya baygınlık hissi oluyor mu?



Hafta Başlangıcı gg / aa / yy	Adet döneminde misiniz?	Ağrınızı * ve nerede olduğunu tarif edin	Ağrı size nasıl hissettiyor** ve ne kadar sürüyor? Örneğin 3 saat	Başka belirtiler var mı? Örneğin. şişkinlik, kanama, bağırsak veya idrar sorunları	Ağrı ya da semptomları azaltmak için ilaç aldınız mı, veya bir şey yaptınız mı? Öyleyse ağrıyı azaltmanıza ne yardımcı oldu?	Sizi nasıl etkiledi?***
Pazartesi						
Salı						
Çarşamba						
Perşembe						
Cumai						
Cumartesi						
Pazar						

* Ağrınızı 1-10 arasında değerlendirin. 1 = tolere edilebilir ağrı ve 10 = hayal edilebilecek en kötü ağrı

** Lütfen "ağrı" başlığı altında, soru 6'da listelenen ağrı tanımlama kelimelerini kullanın ya da kendinizinkini ekleyin

*** Lütfen bu belirtilerin iş, eğitim, ilişkiler, sosyal aktiviteler, uyku, egzersiz, beslenme, cinsel yaşam, stres düzeyleri ve o günkü yaşam kalitenizi etkileyip etkilemediğini belirtiniz

Birleşik Krallık Endometriosis Derneği (Endometriosis UK) tarafından hazırlanan belgeden Türkçeye çevrilmiştir.

providing support increasing understanding