

# JOURNAL d'observation

Salut, je m'appelle Isa et j'ai un blog avec un roman graphique qui s'appelle Endonymous.

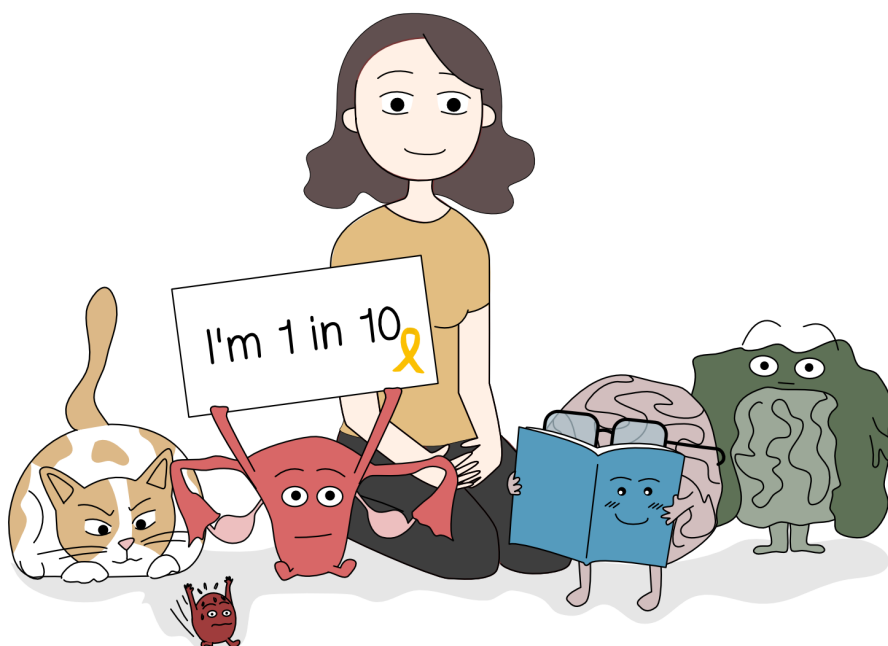
Ayant moi-même eu du mal à me faire diagnostiquer j'ai réalisé cet outil pour aider à la prise de note en cas de douleurs, de gênes et fatigue inhabituelle.

Cet outil peut aider à faire une observation de ses symptômes en cas de doute ou de suivi d'endométriose.

Cet outil ne remplace pas un diagnostic mais peut être intéressant pour vous épauler dans vos rendez-vous médicaux.

Pour plus de données, il est intéressant de l'établir sur plusieurs mois.

Bon courage !



CE JOURNAL D'OBSERVATION NE DEMANDE QU'À ÊTRE PARTAGÉ,  
MAIS MERCI DE ME CRÉDITER !

**ENDONYMOUS.FR**

# OUTIL DE PRISE DE NOTE

## Comment ça marche ?

Commencer le premier jour des règles et entourer les jours de règles en rouge

S'aider de l'échelle de la douleur pour noter l'intensité

	Douleurs	Syst. Digestif	Syst. urinaire	Douleurs sexuelles	Saignements	Fatigue
	Zones + intensité	Constipation/Diarrhée Sang dans les selles Douleurs à la selle Ballonnements	Douleurs en urinant Sang Mictions fréquentes	Zones + Positions	Métrorragie	Heure de réveil et coucher Siestes Qualité de sommeil Fatigue
J1	pelvienne 6 24H	Diarrhée	Sang + douleurs	N.S.P	X	→10h00 ZZ 13h00 - 14h00 →22h00
J2	lombaire 2 26H	Sang	R. A.S	Ap. orgasmes	X	→9h00 ZZ →23h00
...	X	RAS	R. AS		X	→8h00 ZZ 19h00 - 21h00 →00h00
J14	crampes utérines	RAS	R.A.S	oui forte levrette	oui (pilule)	

Entourer la période probable d'ovulation en bleu (environ 14 jours avant les prochaines règles)

### QUELQUES ABRÉVIATIONS ET DÉFINITIONS

N.S.P : Ne sait pas

R.A.S : Rien à signaler

ZZZ : Fatigue importante

ZZ : Fatigue moyenne

Z : Fatigue légère

Noter en haut heure du réveil, en bas heure du coucher, au milieu les siestes

Métrorragies : Saignements vaginaux

survenant en dehors de la période des règles

## L'échelle de la douleur\*

\*par la clinique chiropratique du sentier

0 Aucune douleur.

1 Douce – Douleur douce, à peine perceptible.

2 Mineure – Douleur mineure mais ennuyante avec occasionnellement des pointes plus douloureuses.

3 Inconfortable – Douleur perceptible et désagréable mais vous vous adaptez et vous pouvez fonctionner.

4 Modérée – Si vous êtes au cœur d'une activité vous pouvez l'ignorer mais elle demeure dérangeante.

5 Ennuyante – Douleur modérément forte Peut être ignorée pendant quelques minutes mais avec effort.

6 Pénible – Douleur modérément forte interférant avec les activités quotidiennes. Difficulté de concentration.

7 Sévère – Douleur dominant les sens et limitant significativement vos activités quotidiennes et votre vie sociale. Affecte également le sommeil.

8 Intense – Les activités physiques sont sévèrement limitées. La conversation demande un effort.

9 Atroce – Impossible d'entretenir une conversation. Pleurs ou gémissements incontrôlables.

10 Indicible – Douleur nécessitant un alitement et possibilité de délire.



CE JOURNAL D'OBSERVATION NE DEMANDE QU'À ÊTRE PARTAGÉ,  
MAIS MERCI DE ME CRÉDITER !

ENDONYMOUS.FR

DU / / AU / / .

	Douleurs	Syst. Digestif	Syst. urinaire	Douleurs sexuelles	Saignements	Fatigue
	Zones + intensité	Constipation/Diarrhée Sang dans les selles Douleurs à la selle Ballonnements	Douleurs en urinant Sang Mictions fréquentes	Zones + Positions	Spottings ou Métorragie	Heure de réveil et coucher Siestes Qualité de sommeil Fatigue
J1						
J2						
J3						
J4						
J5						
J6						
J7						
J8						
J9						
J10						
J11						
J12						
J13						
J14						
J15						
J16						



**CE JOURNAL D'OBSERVATION NE DEMANDE QU'À ÊTRE PARTAGÉ,  
MAIS MERCI DE ME CRÉDITER !  
ENDONYMOUS.FR**

	Douleurs	Syst. Digestif	Syst. urinaire	Douleurs sexuelles	Saignements	Fatigue
	Zones + intensité	Constipation/Diarrhée Sang dans les selles Douleurs à la selle Ballonnements	Douleurs en urinant Sang Mictions fréquentes	Zones + Positions	Spotings ou Métrorragie	Heure de réveil et coucher Siestes Qualité de sommeil Fatigue
J17						
J18						
J19						
J20						
J21						
J22						
J23						
J24						
J25						
J26						
J27						
J28						
J29						
J30						
J31						





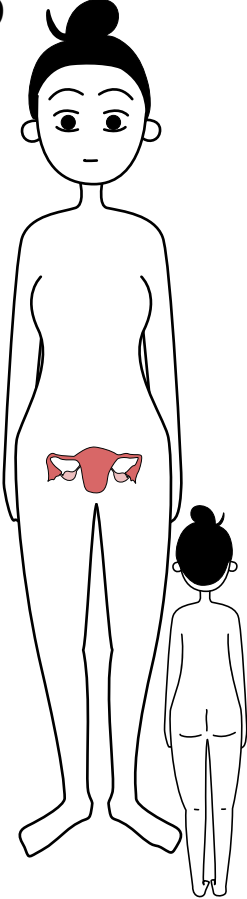
Mettre une croix sur la zone douloureuse

**DATE :**  
**DOULEUR :** /10  
**PÉRIODE DU CYCLE :**

**ZONE :**

**DESCRIPTION :**

**AUTRES SENSATIONS :**

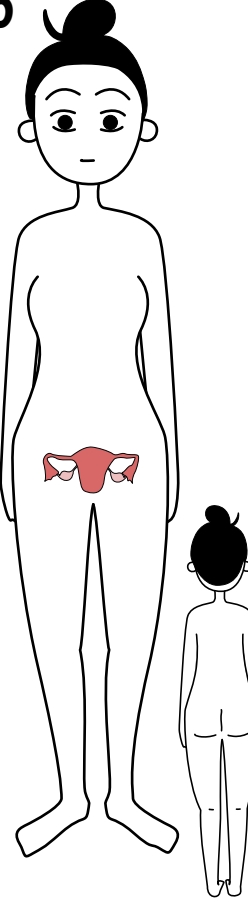


**DATE :**  
**DOULEUR :** /10  
**PÉRIODE DU CYCLE :**

**ZONE :**

**DESCRIPTION :**

**AUTRES SENSATIONS :**

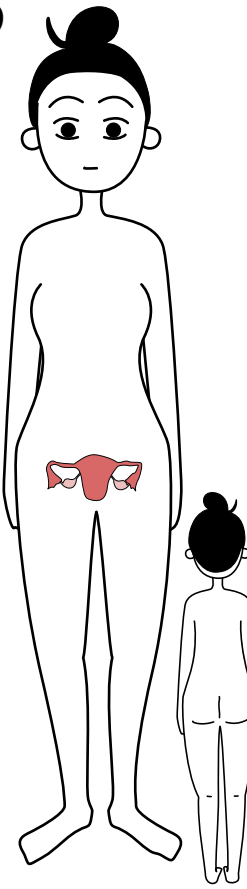


**DATE :**  
**DOULEUR :** /10  
**PÉRIODE DU CYCLE :**

**ZONE :**

**DESCRIPTION :**

**AUTRES SENSATIONS :**

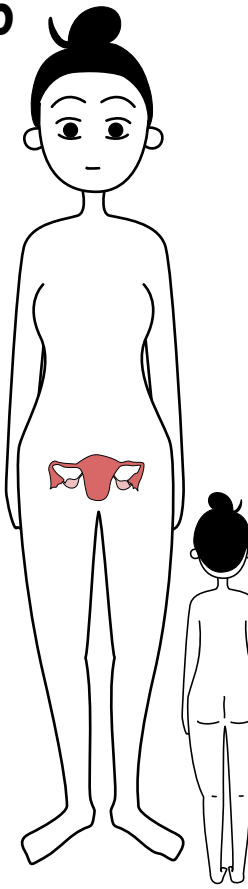


**DATE :**  
**DOULEUR :** /10  
**PÉRIODE DU CYCLE :**

**ZONE :**

**DESCRIPTION :**

**AUTRES SENSATIONS :**



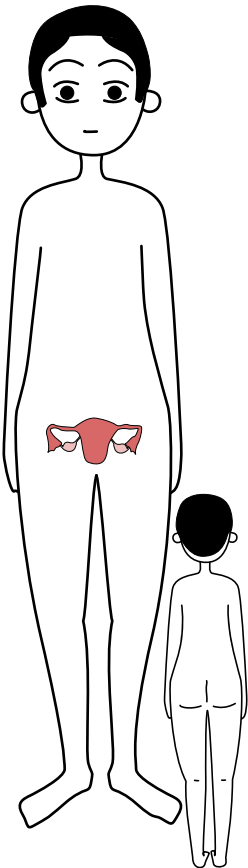
Mettre une croix sur la zone douloureuse

**DATE :**  
**DOULEUR :** /10  
**PÉRIODE DU CYCLE :**

**ZONE :**

**DESCRIPTION :**

**AUTRES SENSATIONS :**

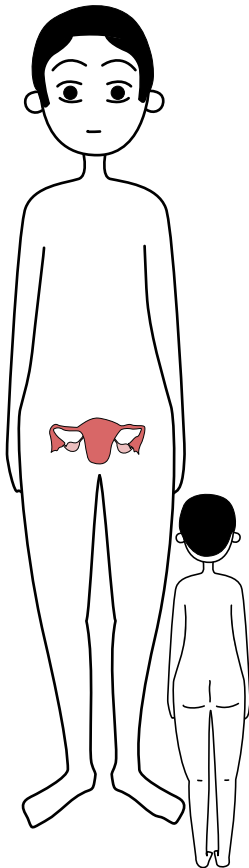


**DATE :**  
**DOULEUR :** /10  
**PÉRIODE DU CYCLE :**

**ZONE :**

**DESCRIPTION :**

**AUTRES SENSATIONS :**

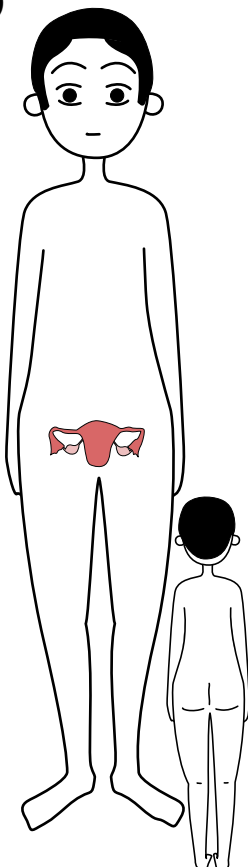


**DATE :**  
**DOULEUR :** /10  
**PÉRIODE DU CYCLE :**

**ZONE :**

**DESCRIPTION :**

**AUTRES SENSATIONS :**



**DATE :**  
**DOULEUR :** /10  
**PÉRIODE DU CYCLE :**

**ZONE :**

**DESCRIPTION :**

**AUTRES SENSATIONS :**

