



# MOJ ENDO DNEVNIK

---

*ime in priimek*

ENDO DNEVNIK JE V CELOTI NA VOLJO LE ČLANICAM DRUŠTVA  
PRIDRUŽITE SE NAM!

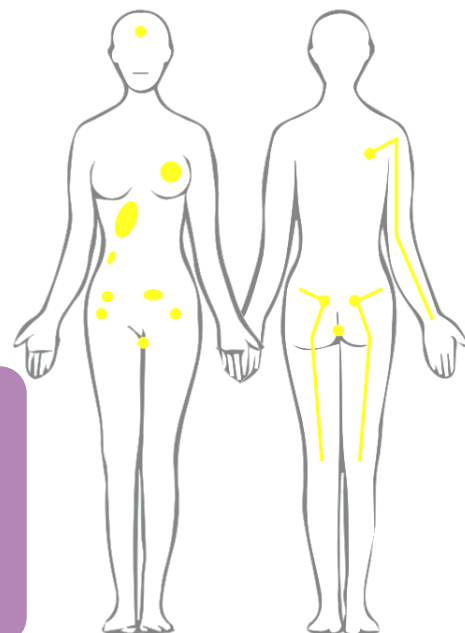
## Bolečina

je najpogostejša spremljevalka endometrioze.

### MESTO BOLEČINE

Na katerih mestih se pojavlja bolečina? *Obkroži.*

bolečina v spodnjem delu trebuha	bolečina v hrbtu	bolečina v križu
bolečina v mali medenici	bolečina v ramenih	druga mesta:
bolečina v nogah in/ali koljenih	bolečina v prsih	_____



Ko je govora o mestu bolečine, se lahko zgodi, da vzrok zanjo nastane pri enem delu telesa in se tam tudi občuti. Lahko pa se zgodi, da se bolečina prenese (prenesena bolečina), torej da vzrok za bolečino leži na drugem mestu, kot dejansko boli. Če se npr. čuti bolečino v križu, se ta lahko prenese tudi na trebuh. Bolečina se torej lahko seli na sosednja področja in včasih se lahko zgodi, da je težko vedeti, kaj točno boli oz. kje leži vzrok za bolečino.

### ZNAČAJ BOLEČINE

Kakšen značaj ima bolečina? *Obkroži.*

topa	krčevita	sevajoča	drugo:
ostra, pekoča	zbadajoča	tiščoča	_____
mravljinčasta	glodajoča	mrazeča	_____

### KDAJ SE BOLEČINA POJAVLJA?

*Obkroži.*

tik pred / med / tik po ovulaciji  
tik pred / med / tik po menstruaciji  
med odvajanjem blata in/ali vode

med in/ali po spolnem odnosu  
(bolečina lahko traja tudi do 48 ur po spolnem odnosu)

po obroku

drugo:

### JAKOST IN OCENA BOLEČINE

vizualna  
analogna  
lestvica

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

brez bolečine

najhujša možna bolečina

besedna  
ocenjevalna  
lestvica

0-1

brez  
bolečine

2-3

malo  
bolečine

4-5

srednje močna  
bolečina

6-7

močna  
bolečina

8-10

neznosna  
bolečina

Bolečino vsaka posameznica doživlja po svoje, zato je težko presoditi intenzivnost bolečine nekoga drugega. Najlažje jo oceni vsaka posameznica zase. Jakost bolečine se najpogosteje ocenjuje s pomočjo enodimenzionalnega orodja, vizualne lestvice VAS, ali številčne lestvice NRS, ki ima 11 stopenj, od 0 do 10. S pomočjo lestvice vsak posameznik lahko opredeli, kako hudo doživlja bolečino. 0 pomeni, da bolečine ni, 1 pomeni komaj zaznavno bolečino, medtem ko 10 pomeni najhujšo možno bolečino, ki si jo lahko predstavlja.

### KAKO LAJŠATE BOLEČINO OZ. KATERA PROTIBOLEČINSKA ZDRAVILA JEMLJETE?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

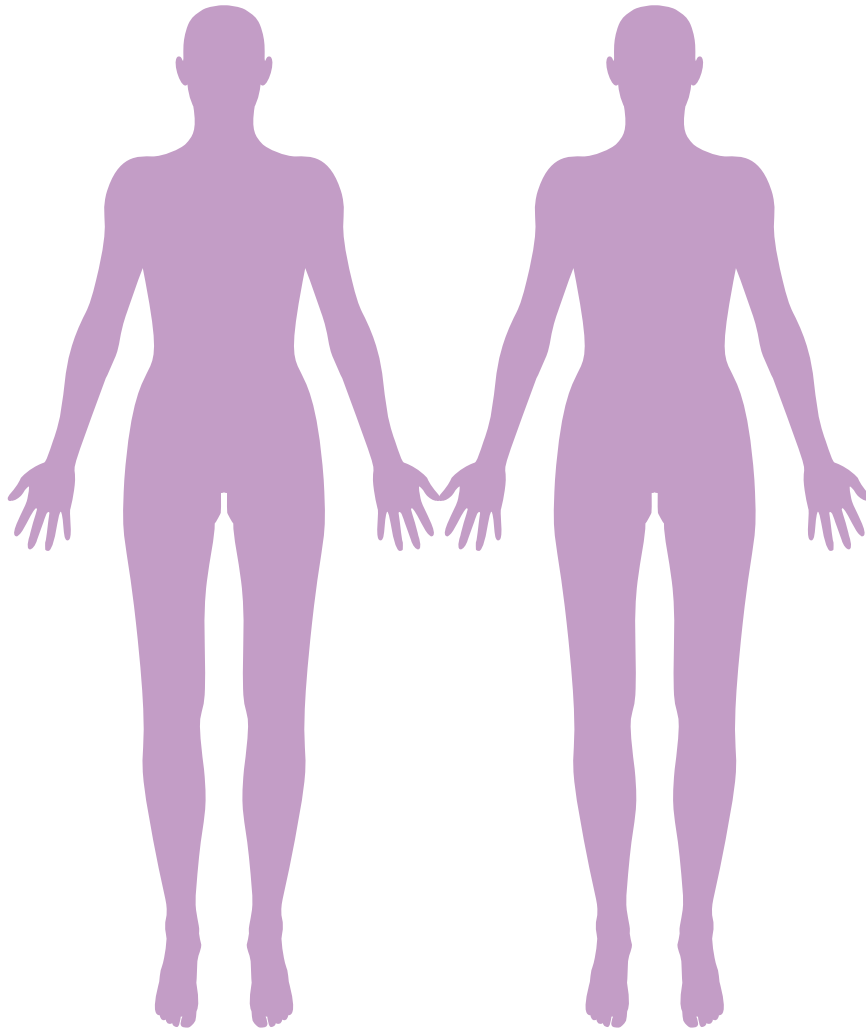
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Dnevnik bolečine

DATUM

Na risbi osenčite mesta bolečine. Tam kjer vas najbolj boli, mesto označite z x.



### MESTO BOLEČINE

Na katerih mestih se pojavlja bolečina?

---

---

---

### ZNAČAJ BOLEČINE

Kakšen značaj ima bolečina?

---

---

---

### JAKOST IN OCENA BOLEČINE

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### POJAVLJANJE BOLEČINE

Kdaj se bolečina pojavlja?

---

---

---

## Zapiski in opažanja

Priporočljivo je, da zabeležite značaj in jakost bolečine, čas trajanja, vzroke za poslabšanje bolečine, kaj jo je omililo, ter s čim ste si pomagali.

---

---

---

---

---

---