

IL TUO DIARIO DEI SINTOMI DELLA MENOPAUSA

Sono diversi i fattori che possono influenzare il modo in cui una donna vive i cambiamenti legati alla menopausa e i sintomi che associa a questa fase della vita.¹

La posizione geografica e l'etnia, per esempio, influenzano la prevalenza di alcuni sintomi. Inoltre, fattori individuali come la storia personale, lo stato di salute (in particolare l'obesità) e lo status socioeconomico possono peggiorare significativamente l'esperienza della menopausa.² Monitorare e valutare i sintomi può aiutarti a capire quando è necessario richiedere assistenza medica, migliorare la comunicazione con il medico e così ridurre la presenza e la gravità dei sintomi.³



Come puoi utilizzare questo diario

Usa la tabella qui sotto per monitorare i sintomi comuni legati alla menopausa e osservare eventuali cambiamenti nella tua salute fisica e mentale. Spunta quelli che ti riguardano e registra con quale frequenza si manifestano.

Annota, se riesci a identificarli, i fattori scatenanti, come il tipo di cibo o bevande che hai consumato oppure il tuo stato emotivo o fisico generale, inclusi periodi di stress o stanchezza. Riconoscerli può aiutarti a gestire meglio i sintomi in futuro.

Registra l'impatto che ciascun sintomo ha (o ha avuto) sulla tua vita per comprendere meglio quali stanno causando il maggiore disagio.

Se pensi che alcuni sintomi legati alla menopausa siano per te una fonte di preoccupazione, consulta un medico.

Stampa questo diario o scaricalo in un formato modificabile sul tuo telefono o computer. Per scaricarlo, segui le istruzioni riportate di seguito.



iPhone o iPad

Tocca l'icona di condivisione
Scorri verso il basso fino a "Salva su File", clicca e salva



Android

Tocca l'icona del menù
Scorri verso il basso fino a "Salva su File", clicca e salva

1. Richard-Davis G, Wellons M. Racial and ethnic differences in the physiology and clinical symptoms of menopause. *Semin Reprod Med.* 2013;31(5):380-386.

2. Monteleone P, et al. Symptoms of menopause - global prevalence, physiology and implications. *Nat Rev Endocrinol.* 2018;14(4):199-215.

3. Andrews R, Hale G, John B, Lancaster D. Evaluating the Effects of Symptom Monitoring on Menopausal Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Glob Womens Health.* 2021;2:757706.

IL MIO DIARIO DEI SINTOMI DELLA MENOPAUSA

Data di inizio		Data di fine	
Sintomi comuni ¹	Durata/frequenza (quando rilevanti)	Potenziali fattori scatenanti	Impatto nella vita di tutti i giorni (lieve, moderato, severo)
Sintomi fisici¹			
Vampate di calore e sudorazioni notturne (conosciuti anche come sintomi vasomotori o VMS)			
Insonnia			
Stanchezza o mancanza di energia			
Emicrania			
Variazioni di peso			
Cambiamenti nella pelle e nei capelli			
Dolore durante i rapporti sessuali			
Secchezza vaginale/bruciore/irritazione			
Sintomi urinari/infezioni			
Dolore alle articolazioni			
Sintomi legati alla salute mentale¹			
Ti senti nervosa, ansiosa, preoccupata			
Ti senti depressa, giù di morale o triste			
Ti senti irritabile con la tua famiglia/i tuoi amici/i tuoi cari			
Confusione mentale (problemi di memoria o concentrazione)			
Mancanza di desiderio o interesse per il sesso			
Altri sintomi non menzionati sopra:			

Questo diario è destinato al tuo uso personale. Le informazioni inserite nella tabella non saranno trasferite né rese accessibili ad Astellas.

Domande da considerare

Prova a rispondere regolarmente a queste domande per monitorare e comprendere meglio i tuoi sintomi nel tempo. Se noti dei cambiamenti o hai delle preoccupazioni, parlane con il tuo ginecologo.

- Ho riscontrato nuovi sintomi nell'ultimo periodo?
- I sintomi sono diventati più frequenti o sono peggiorati (più gravi) rispetto a prima?
- L'impatto dei sintomi sulle mie attività quotidiane è peggiorato rispetto a prima?

1. Monteleone P, et al. Symptoms of menopause – global prevalence, physiology and implications. Nat Rev Endocrinol. 2018;14(4):199-215.

IL TUO DIARIO DEI SINTOMI DELLA MENOPAUSA

Sono diversi i fattori che possono influenzare il modo in cui una donna vive i cambiamenti legati alla menopausa e i sintomi che associa a questa fase della vita.¹ La posizione geografica e l'etnia, per esempio, influenzano la prevalenza di alcuni sintomi. Inoltre, fattori individuali come la storia personale, lo stato di salute (in particolare l'obesità) e lo status socioeconomico possono peggiorare significativamente l'esperienza della menopausa.² Monitorare e valutare i sintomi può aiutarti a capire quando è necessario richiedere assistenza medica, migliorare la comunicazione con il medico e così ridurre la presenza e la gravità dei sintomi.³



Come puoi utilizzare questo diario

Usa la tabella qui sotto per monitorare i sintomi comuni legati alla menopausa e osservare eventuali cambiamenti nella tua salute fisica e mentale. Spunta quelli che ti riguardano e registra con quale frequenza si manifestano.

Annota, se riesci a identificarli, i fattori scatenanti, come il tipo di cibo o bevande che hai consumato oppure il tuo stato emotivo o fisico generale, inclusi periodi di stress o stanchezza. Riconoscerli può aiutarti a gestire meglio i sintomi in futuro.

Registra l'impatto che ciascun sintomo ha (o ha avuto) sulla tua vita per comprendere meglio quali stanno causando il maggiore disagio.

Se pensi che alcuni sintomi legati alla menopausa siano per te una fonte di preoccupazione, consulta un medico.

Stampa questo diario o scaricalo in un formato modificabile sul tuo telefono o computer. Per scaricarlo, segui le istruzioni riportate di seguito.

iPhone o iPad



Tocca l'icona di condivisione
Scorri verso il basso fino a
"Salva su File", clicca e salva

Android



Tocca l'icona del menù
Scorri verso il basso fino a
"Salva su File", clicca e salva

IL MIO DIARIO DEI SINTOMI DELLA MENOPAUSA

Data di inizio	Data di fine		
Sintomi comuni ¹	Durata/frequenza (quando rilevanti)	Potenziali fattori scatenanti	Impatto nella vita di tutti i giorni (lieve, moderato, severo)
Sintomi fisici¹			
Vampate di calore e sudorazioni notturne (conosciuti anche come sintomi vasomotori o VMS)			
Insonnia			
Stanchezza o mancanza di energia			
Emicrania			
Variazioni di peso			
Cambiamenti nella pelle e nei capelli			
Dolore durante i rapporti sessuali			
Secchezza vaginale/bruciore/irritazione			
Sintomi urinari/infezioni			
Dolore alle articolazioni			
Sintomi legati alla salute mentale¹			
Ti senti nervosa, ansiosa, preoccupata			
Ti senti depressa, giù di morale o triste			
Ti senti irritabile con la tua famiglia/i tuoi amici/i tuoi cari			
Confusione mentale (problemi di memoria o concentrazione)			
Mancanza di desiderio o interesse per il sesso			
Altri sintomi non menzionati sopra:			

Questo diario è destinato al tuo uso personale.

Le informazioni inserite nella tabella non saranno trasferite né rese accessibili ad Astellas.

Domande da considerare

Prova a rispondere regolarmente a queste domande per monitorare e comprendere meglio i tuoi sintomi nel tempo. Se noti dei cambiamenti o hai delle preoccupazioni, parlane con il tuo ginecologo.

- Ho riscontrato nuovi sintomi nell'ultimo periodo?
- I sintomi sono diventati più frequenti o sono peggiorati (più gravi) rispetto a prima?
- L'impatto dei sintomi sulle mie attività quotidiane è peggiorato rispetto a prima?

1. Monteleone P, et al. Symptoms of menopause - global prevalence, physiology and implications. Nat Rev Endocrinol. 2018;14(4):199-215.

Questo materiale è destinato esclusivamente alle pazienti residenti in Italia e non sostituisce il parere medico. www.vampateinmenopausa.it © 2024 Astellas Pharma S.p.A. Tutti i diritti sono riservati. MAT-IT-NON-2024-00202 11/24.