ENDO *Queen*

DAGBOK

Min *smertedagbok*

Minner blekner, notater blir. Journalen min, smertene dag for dag, syklusene og det jeg vil si til legen.



Fornavn _____

SLIK BRUKER DU HEFTET

Slik bruker du *dette heftet*

Minner blekner, notater blir. Noen sekunder om dagen, så du kommer til legen med fakta, ikke bare inntrykk.

1. **Én gang** journalen din: sykehistorie, undersøkelser, operasjoner, behandlinger, skissen av funnene og kroppskartet ditt. Fyll på etter hvert.
2. **Hver dag** én kolonne på siden «Måneden min»: smerten fra 0 til 10, mensen, hva som gjorde vondt, hva som hjalp.
3. **På slutten av hver syklus** én linje i «Syklusene mine side om side».
4. **Når du vil** «Små seire og gode øyeblikk»: det som gjorde deg godt, også på en vanskelig dag.
5. **Hver 3. måned** status på ett blikk.
6. **Før legetimen** siden «Det jeg vil si». Ta med hele heftet, og la behandleren skrive sin hilsen.

Skriv ut siden «Måneden min» så mange ganger du trenger. Tre måneder med notater er allerede mye.

JOURNALEN MIN

Det viktigste *om meg*

Fyll ut én gang, og fyll på etter hvert. Da slipper du å fortelle alt på nytt til hver ny lege.

Meg

Fornavn og etternavn _____

Født _____

Fastlege _____

Gynekolog _____

Jordmor, annen behandler _____

Mensen min

Første mens som _____ år

Syklusen min: omtrent _____ dager

Mensen varer _____ dager

- ☐ Kraftig blødning
- ☐ Blodklumper
- ☐ Blødning mellom mensene
- ☐ Smerter siden første mens

Prevensjon, hormonbehandling

Nåværende og tidligere, med datoer.

_____

_____

Hvordan jeg tåler dem

- ☐ Humør
- ☐ Lyst
- ☐ Uventet blødning
- ☐ Vekt
- ☐ Hud
- ☐ Hodepine

Mer presist _____

Sykehistorien min

Sykdommer, operasjoner (også kikkhullsoperasjon), sykehusopphold, med årstall.

_____

_____

_____

Allergier _____

Svangerskap

Svangerskap _____ Fødsler _____

Spontanaborter _____ Aborter _____

Svangerskap utenfor livmoren _____

- ☐ Ønsker meg barn
- ☐ Er i fertilitetsbehandling

I familien min

- ☐ Endometriose (mor, søster …)
- ☐ Adenomyose
- ☐ Svært smertefull mens
- ☐ Infertilitet

Hvem _____

Diagnose

- ☐ Ingen diagnose ennå
- ☐ Mistenkt
- ☐ Bekreftet

☐ Endometriose ☐ Adenomyose ☐ Annet

Mistenkt eller bekreftet (dato) _____

Av hvem, med hvilken undersøkelse _____

Spesialisert tilbud nær meg _____

JOURNALEN MIN

Undersøkelser *og operasjoner*

Ta vare på svarene sammen med dette heftet. Her skriver du bare det viktigste: dato, undersøkelse, hva som ble beskrevet. Det man ser på bilder, det som blir funnet under en operasjon, og det som bekreftes under mikroskopet, er tre ulike ting: noter dem hver for seg.

Undersøkelser så langt

Ultralyd (også vaginal ultralyd), ultralyd hos spesialist, MR av bekkenet, kikkhullsoperasjon (laparoskopi), blodprøver, koloskopi …

Dato	Undersøkelse	Hvor, hos hvem	Hva som ble beskrevet (funn på bilder, resultat)

Operasjonene mine

Kikkhullsoperasjon (laparoskopi), hysteroskopi, annet. Operasjonsbeskrivelsen sier hva kirurgen så; vevsprøven (histologi), hvis den tas, sier hva som ble bekreftet. Ikke alle funn blir undersøkt: det er vanlig.

Dato	Operasjon, hvor, av hvem	Det som ble sett under operasjonen	Funn fjernet	Svar fra mikroskopet, hvis det finnes	Hvordan det gikk etterpå
			helt · delvis · nei	bekreftet · ikke bekreftet · ikke undersøkt · vet ikke	
			helt · delvis · nei	bekreftet · ikke bekreftet · ikke undersøkt · vet ikke	
			helt · delvis · nei	bekreftet · ikke bekreftet · ikke undersøkt · vet ikke	

JOURNALEN MIN

Behandlingene mine *og det som hjelper*

Noter hver behandling du har prøvd, også gamle. Fyll inn stjernene: ★☆☆ litt, ★★☆ middels, ★★★ mye. Virkning: lindrer det? Toleranse: tåler jeg det godt?

Medisiner

Smertestillende, hormonbehandling (p-pille, hormonspiral, p-stav, annet), andre. Navnet står på pakningen.

Navn, dose	Fra … til …	Virkning	Toleranse	Plagsomme bivirkninger	Hvorfor sluttet
		☆☆☆	☆☆☆		
		☆☆☆	☆☆☆		
		☆☆☆	☆☆☆		
		☆☆☆	☆☆☆		
		☆☆☆	☆☆☆		
		☆☆☆	☆☆☆		
		☆☆☆	☆☆☆		

Støttende tiltak

Fysioterapi (også bekkenbunn), jordmor, osteopati, psykolog, avspenning, tilpasset aktivitet, yoga, TENS, varme, annet.

Hva, hos hvem	Siden når, hvor ofte	Hva det gir meg	Egenandel eller pris	Ulemper
		☆☆☆		
		☆☆☆		
		☆☆☆		
		☆☆☆		
		☆☆☆		

Dette kan hjelpe deg å velge

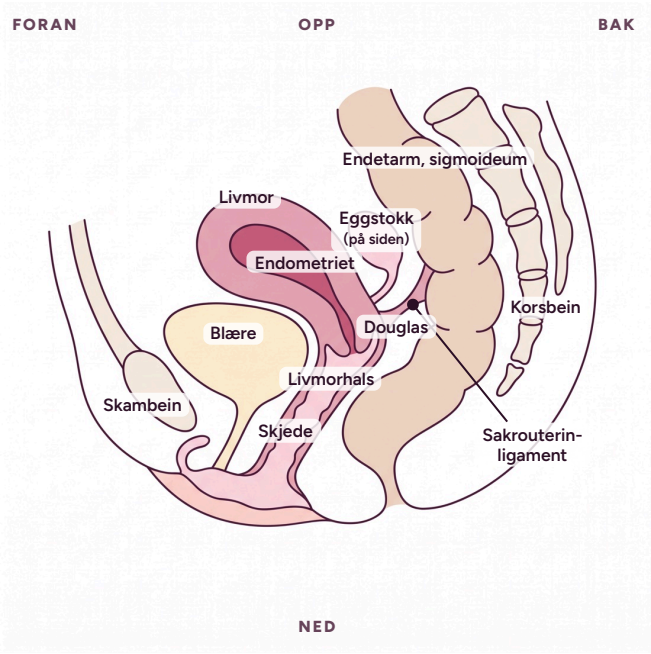
Støttende tiltak kan lindre noen plager. Hvor godt de virker, og hvor godt det er dokumentert, varierer mye fra metode til metode. De kommer i tillegg til behandlingen din og erstatter ikke en passende medisinsk behandling. Vær forsiktig hvis noen ber deg slutte med behandlingen, lover å kurere endometriose, snakker nedsettende om legene dine eller vil ha betalt for mange timer på forhånd. Er du i tvil, snakk med legen eller jordmoren din.

SKISSEN MIN

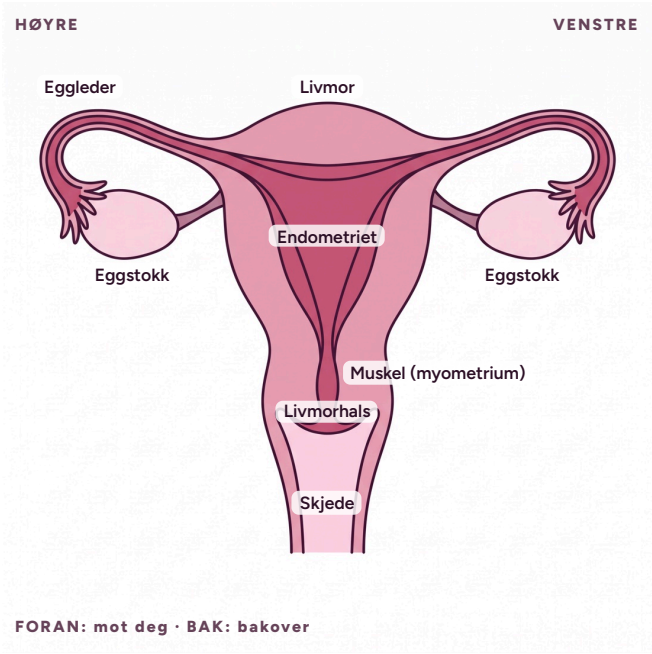
Hvor *funnene* mine er

Tegn på disse tre skissene ut fra svaret på ultralyd, MR eller operasjon, eller sammen med legen din. Det samme stedet kan vises på flere skisser.

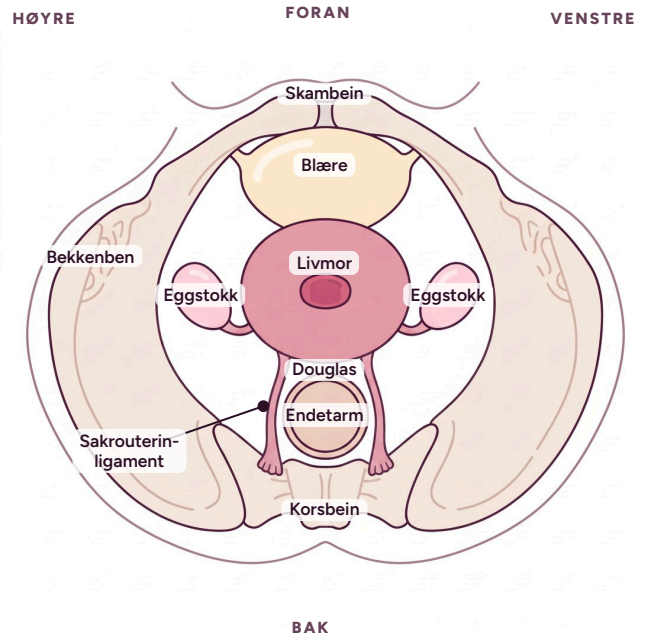
○ Endometriose △ Adenomyose (i livmormuskelen) Størrelse, hvis du vet den, ved siden av tegnet.



Fra siden · sagittalsnitt, midt i kroppen; eggstokken ligger på siden og er tegnet gjennomsiktig



Forfra · oversiktsbilde



Ovenfra · oversiktsbilde, sett fra føttene

Det som står i svarene mine

Undersøkelse, dato og stedene som nevnes: eggstokker, sakrouterinligamenter, Douglas' rom, blære, endetarm, rektovaginale septum …

Forenklede skisser og oversiktsbilder for å plassere det du har fått forklart; de er ikke bildesnitt og ikke ment for å lese en MR. Ikke i målestokk, illustrasjoner EndoQueen. Som på MR er pasientens høyre side til venstre på tegningen.

HVOR DET GJØR VONDT

Kroppskartet *mitt*

Tegn rett i omrisset med symbolene under. Du kan bruke én farge per periode (under mensen, resten av måneden) og skrive datoen. Gjør det på nytt når smerten endrer seg.

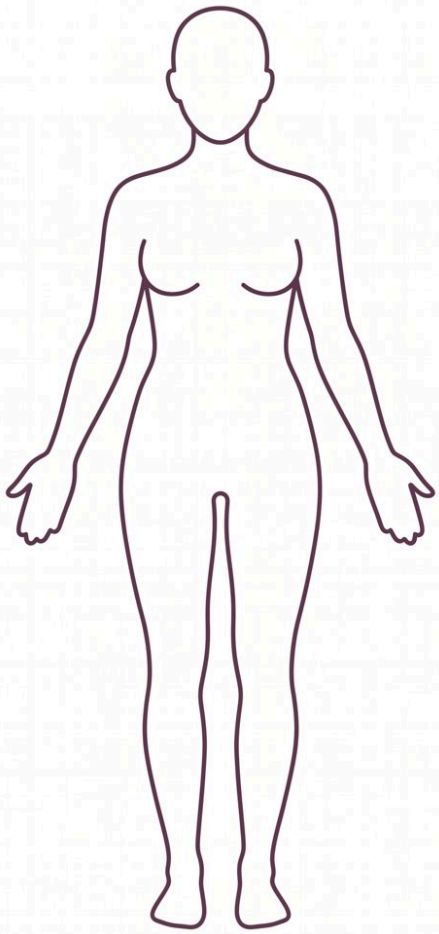
/// **Skravering** utbredt smerte over et større område

Lyn brennende, elektrisk, prikking

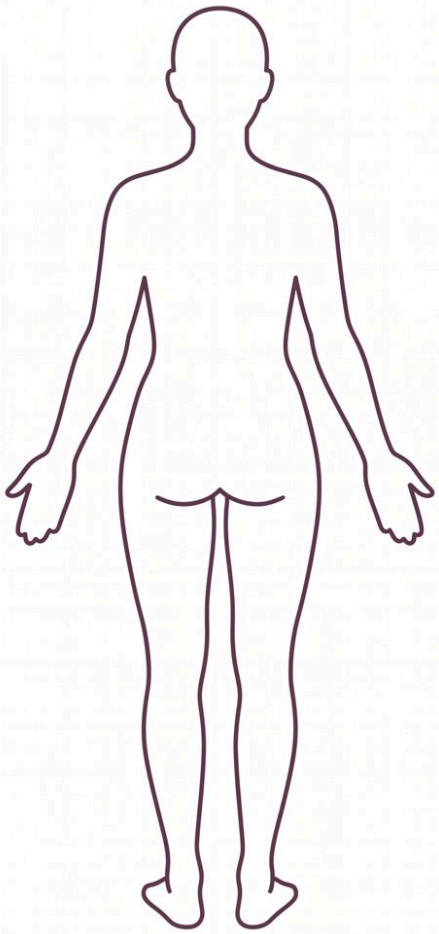
× **Kryss** stikkende smerte på ett punkt

→ **Pil** smerten starter her og stråler videre

FORFRA · din høyre side er til venstre på bildet



BAKFRA



Dato _____

Farge 1 = _____

Farge 2 = _____

Når

- ☐ Under mensen
- ☐ Rundt eggløsningen
- ☐ Nesten alltid
- ☐ Ved sex, etterpå
- ☐ Ved avføring
- ☐ Ved vannlating

Det som utløser eller forverrer den

_____

_____

MÅNEDEN MIN

Måned _____ 20___

Én kolonne per dag. Skriv dagens sterkeste smerte, fra 0 (ingen) til 10 (den verste du kan tenke deg). Kryss av for det som passer. En tom rute er helt greit: noter det du klarer.

Dag i måneden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Mens ingen · + · ++ · +++																															
Smerte 0 til 10																															
Nederst i magen ✓																															
Rygg, bein ✓																															
Ved avføring ✓																															
Ved vannlating ✓																															
Ved sex ✓																															
Oppblåst, fordøyelse ✓																															
Tretthet 0 til 5																															
Humør bra · middels · dårlig																															
Lyst som vanlig · mindre · ingen																															
Natt bra · middels · dårlig																															
P-pille, hormoner ✓ tatt																															
Smertestillende ✓ tatt																															
Virkning ingen · litt · god																															
Annen lindring varme, TENS …																															
Dagen påvirket jobb, skole, fritid																															
Dagen min vanskelig · middels · god · veldig god																															

Smerte: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 ingen · 1 til 3 lett · 4 til 6 middels · 7 til 10 sterk

KURVEN MIN · ETT PUNKT PER DAG, TREKK SÅ EN STREK MELLOM PUNKTENE

Syklus fra _____ · *temperatur, medisiner, blodprøver*

Syklusdag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dato																															
Morgentemperatur (°C) · når du våkner, før du står opp																															
37,5																															
37,4																															
37,3																															
37,2																															
37,1																															
37,0																															
36,9																															
36,8																															
36,7																															
36,6																															
36,5																															
36,4																															
36,3																															
36,2																															
36,1																															
36,0																															
Medisiner · skriv navnet, ✓ hver dag du tar dem																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
Blødning · + ++																															
Smerte 0 til 10																															

Blodprøver, bare hvis legen har bestilt dem · De fleste trenger ikke blodprøver i hverdagen: la feltet stå tomt hvis det gjelder deg. Skriv av enheten som står på svaret (den kan variere fra laboratorium til laboratorium).

Dato	Prøve	Resultat	Enhet

Dato	Prøve	Resultat	Enhet

Dato	Prøve	Resultat	Enhet

SYKLUS FOR SYKLUS

Syklusene mine *side om side*

Fyll ut på slutten av hver syklus, med månedssidene foran deg. En syklus går fra første mensdag til dagen før neste mens. Denne tabellen er ofte det legen ser på først.

Mensen startet	Sykluslengde	Antall mens-dager	Sterkeste smerte	Dager med smerte 7 eller mer	Smerte ved avføring, vann-lating, sex	Påvirkede dager	Det som hjalp

Dette kan du legge merke til

- Syklusene blir lengre, kortere eller holder seg jevne.
- Smerten begynner før mensen eller varer etterpå.
- Smertestillende hjelper godt, litt eller ikke i det hele tatt.
- Hvor mange dager smerten hindret deg i noe du ville gjøre.

Dette er observasjoner, ikke en diagnose. Bare en lege kan stille en diagnose.

Når bør du kontakte lege

Følg med · en smerte som endrer seg eller varer lenger, eller smertestillende som hjelper mindre: noter det og ta det opp ved neste legetime.

Kontakt lege snart · blod i urinen eller avføringen, vekttap uten grunn, en ny og uvanlig smerte. Når fastlegen er stengt: legevakt **116 117**.

Akutt, 113 · kraftig blødning, besvimelse, plutselig svært sterk smerte, feber med sterke smerter eller oppkast, eller et annet faretegn.

Mørke tanker: Mental Helse Hjelpetelefonen **116 123** (gratis, døgnåpen) eller Kirkens SOS **22 40 00 40**. Akutt fare: **113**.

FOR MEG

Små seire *og gode øyeblikk*

Du trenger ikke å ha det bra: de vanskelige dagene teller også. Her samler du det som gjorde deg godt, også på dager med smerter.

Dato	Min lille seier eller mitt gode øyeblikk

For eksempel: dro i bursdagen til en venninne selv om jeg hadde vondt, sov en hel natt, en legetime der jeg følte meg tatt på alvor, en god latter, en tur i skogen, en kanelbolle på favorittkafeen.

Det som gjør meg godt

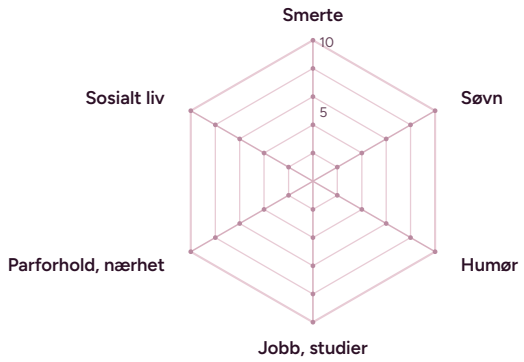
Det jeg er stolt av denne måneden

HVER 3. MÅNED

Status *på ett blikk*

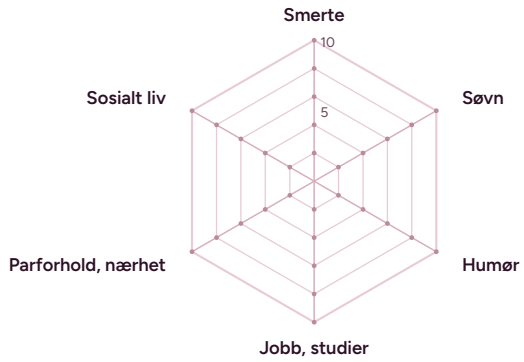
Hver 3. måned, eller når en behandling endres. Sett et punkt for hvert område, fra 0 (ikke påvirket) til 10 (svært mye påvirket) av endometriosen, og trekk en strek mellom punktene. Jo mindre figuren er, desto mindre preger sykdommen livet ditt.

Status 1 · dato _____



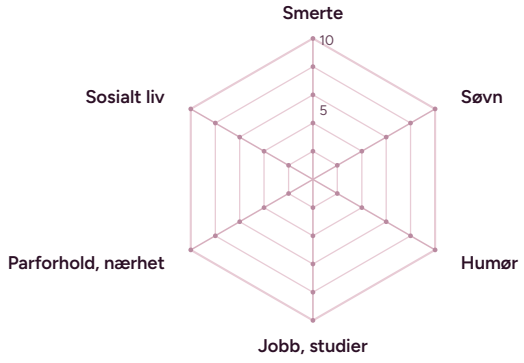
Det som går bra nå: _____

Status 2 · dato _____



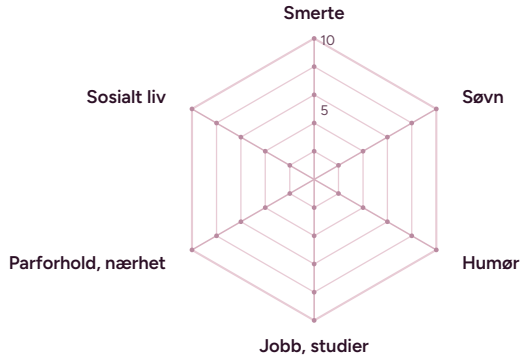
Bedre siden forrige status: _____

Status 3 · dato _____



Bedre siden forrige status: _____

Status 4 · dato _____



Bedre siden forrige status: _____

Hverdagen min

	Status 1	Status 2	Status 3	Status 4
Søvn: timer per natt, oppvåkninger				
Stress: sjelden · noen ganger · ofte				
Aktivitet: hva, hvor mye				
Røyk, snus, alkohol: hvor mye				
Mat: det jeg legger merke til				

Disse punktene hjelper deg å se utviklingen og snakke om den; de er ikke en medisinsk måling.

TEAMET MITT

Behandlerne mine *og søknader*

Hvem	Navn	Telefon	Sted, kontor
Fastlege			
Gynekolog			
Jordmor			
Radiologi			
Smerteklinikk			
Fysioterapeut			
Psykolog			
Annet			

Søknadene mine

Noter hva som er søkt om (S), innvilget (J) eller avslått (N), med dato.

- [ ] Sykmeldinger: ____
- [ ] Tilrettelegging på jobb, hjemmekontor: ____
- [ ] Tilrettelegging på skole eller studier: ____
- [ ] Ytelser fra NAV: ____
- [ ] Egenandeler, frikort: ____
- [ ] Annet: ____

Slike ordninger gis etter medisinske og juridiske kriterier, ikke bare på grunn av diagnosen. Fastlegen, bedriftshelsetjenesten, skolen eller NAV kan hjelpe deg.

Nær meg

Spesialisert tilbud nær meg _____

Spør fastlegen eller gynekologen hvilket tilbud for endometriose som finnes i din region.

Hilsen fra behandleren

Så hver fagperson kan skrive ned det som er viktig.

Dato _____ · Navn, yrke _____

Dato _____ · Navn, yrke _____

Dato _____ · Navn, yrke _____

FØR LEGETIMEN

Det jeg *vil si*

Siden når

Smertene begynte omtrent

_____

De har endret seg:

_____

Hvor det gjør vondt

- [ ] Nederst i magen
- [ ] Høyre side
- [ ] Venstre side
- [ ] Korsryggen
- [ ] Bein
- [ ] Endetarm, anus
- [ ] Blæren
- [ ] Dypt i skjeden
- [ ] Skulder
- [ ] Annet sted: _____

Det jeg allerede har prøvd

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Det som endrer seg i livet mitt

_____

_____

_____

Spørsmålene mine

1. Kan plagene mine passe med endometriose eller adenomyose?
2. Hvilken undersøkelse foreslår du, og hvem gjør den?
3. Hva kan lindre smertene i hverdagen?
4. Bør jeg henvises til gynekolog eller til et spesialisert tilbud?
5. Må jeg ta hensyn til dette hvis jeg ønsker meg barn?
6. _____

ENKLERE PÅ MOBILEN

Med appen EndoQueen (blant annet på engelsk) kan du notere alt dette på ett minutt om dagen og ta med en oversiktlig PDF-rapport til legen. Uten konto, uten reklame: dataene blir på telefonen din.

endoqueen.eu · 3 dager fritt, deretter 14 dagers prøveperiode.

Medisinsk ramme: helsenorge.no, «Endometriose» (2026, innhold fra Nasjonal kompetansetjeneste for endometriose og adenomyose), og Veileder i gynekologi (Norsk gynekologisk forening, 2023). For å lese mer: Endometrioseforeningen, endometriose.no. Dette heftet hjelper deg å beskrive det du opplever; det erstatter ikke en legetime.