Mon relevé : attention, humeur, sommeil et contexte

Fiche pratique - à remplir sur papier. Vous choisissez ce que vous souhaitez partager.

Ce que je souhaite comprendre

Quel changement me gêne le plus ?

Depuis quand ?

Quelles conséquences concrètes ?

Observations au fil des jours

Utiliser vos propres mots ou léger / moyen / fort. Les jours non remplis ne sont pas des échecs.

Noter les règles si connues, sans déduire une phase hormonale.

Mon relevé : attention, humeur, sommeil et contexte

Fiche pratique - à remplir sur papier. Vous choisissez ce que vous souhaitez partager.

Colonnes du relevé : Date / règles si connues ; Attention et conséquence ; Humeur ; Sommeil / fatigue ; Douleur / autres symptômes ; Contexte / aide utile.

Date / règles si connues	Attention et conséquence	Humeur	Sommeil / fatigue	Douleur / autres symptômes	Contexte / aide utile

Mon relevé : attention, humeur, sommeil et contexte

Fiche pratique - à remplir sur papier. Vous choisissez ce que vous souhaitez partager.

Pour le rendez-vous

Ce qui revient, sans conclure sur sa cause :

Ce qui se passe mieux :

Mes trois questions :

- [ ] J’ai mentionné mes traitements prescrits et les changements récents pertinents.
- [ ] Je n’ai pas modifié seul les prises.
- [ ] Je partage uniquement les informations que je souhaite communiquer.

Pour retrouver les explications et les sources

tousTDAH.fr/guide-cycle-menopause.html