



Outil de suivi des symptômes de la ménopause

Prenez en charge votre ménopause en suivant l'évolution des symptômes susceptibles d'avoir un effet négatif sur votre vie. Cochez les cases et indiquez de quelle façon les symptômes ressentis perturbent votre quotidien et votre santé globale. Communiquez cette information à votre professionnel de la santé ou utilisez-la pour obtenir une consultation auprès d'un spécialiste de la ménopause.

Physique

Souvent

Parfois

Rarement

Jamais

| | Souvent | Parfois | Rarement | Jamais |
|---|---------|---------|----------|--------|
| Bouffées de chaleur ou sueurs nocturnes | | | | |
| Changements touchant les règles | | | | |
| Douleurs corporelles et articulaires | | | | |
| Fatigue | | | | |
| Maux de tête et/ou migraines | | | | |
| Changements touchant la peau et les cheveux | | | | |
| Palpitations cardiaques | | | | |
| Sécheresse oculaire | | | | |
| Sécheresse de la bouche et/ou problèmes dentaires | | | | |

Humeur et santé mentale

Souvent

Parfois

Rarement

Jamais

| | Souvent | Parfois | Rarement | Jamais |
|-----------------------------|---------|---------|----------|--------|
| Anxiété (nervosité, stress) | | | | |

ptômes

Rarement

Jamais

Jamais

Outil de suivi des symptômes de la ménopause

L'outil de suivi des symptômes de la ménopause créé par la Fondation canadienne de la ménopause vous permet de prendre note aisément de vos symptômes pour pouvoir en parler à votre professionnel de la santé et ainsi obtenir l'aide dont vous avez besoin!

Inscrivez-vous à la liste d'envoi de la Fondation canadienne de la ménopause pour avoir accès dès maintenant à l'outil de suivi des symptômes de la ménopause. L'adhésion est gratuite et vous pouvez vous désinscrire à tout moment.



fondationcanadiennedelamenopause.ca/ressources/symptomes-de-la-menopause/