

## L'importanza del calendario dell'endometriosi

Il dolore è una percezione molto soggettiva e solo tu sai quanto dolore stai provando. Tuttavia, per far comprendere ai medici che tipo di dolori ti affligge, è importante cercare di descriverli e quantificarli.

Per aiutarti in questo compito, l'Associazione Progetto Endometriosi ha elaborato il "calendario dell'endometriosi" che ti aiuterà a tenere un diario giornaliero in cui specificare che tipo di dolori hai provato e che medicinali hai assunto.

Per **quantificare il dolore**, ti proponiamo di usare la scala numerica verbale, in cui 0 è pari all'assenza di dolore e 10 al "peggior dolore immaginabile" :

Nessun dolore ---0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ---Il peggiore dolore immaginabile

Invece, per **valutare l'azione degli analgesici**, ti consigliamo di utilizzare la scala di sollievo del dolore, in cui 0 significa nessun sollievo mentre 10 indica un sollievo completo.

Nessun sollievo ---0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10--- Sollievo completo

Queste valutazioni del dolore ti consentiranno di arrivare preparata ai controlli periodici.

Per un ulteriore approfondimento in merito, ti invitiamo a consultare anche la nostra brochure "Come prepararsi ad una visita di controllo".