

Il diario dei sintomi

Un **diario dei sintomi** è uno strumento utile per monitorare e registrare nel tempo ciò che si avverte a livello fisico ed emotivo. Permette di entrare maggiormente in contatto con il proprio corpo, aiutando a riconoscere schemi ricorrenti, possibili fattori scatenanti e connessioni tra sintomi, abitudini e stato di salute generale.

Attraverso il diario è possibile annotare i sintomi quotidiani, l'assunzione di farmaci e gli stili di vita che potrebbero influire sul benessere. Le informazioni raccolte aiutano a osservare l'andamento dei sintomi, valutare l'effetto di eventuali cambiamenti — sia comportamentali sia terapeutici — e offrire ai professionisti sanitari dati utili per formulare decisioni cliniche più accurate.

Utilizzare un diario dei sintomi può migliorare la consapevolezza della propria salute, facilitare la comunicazione con gli operatori sanitari e favorire un ruolo più attivo e proattivo nella gestione del proprio benessere.

Come scrivere un diario dei sintomi

Un diario dei sintomi può essere tenuto utilizzando diversi strumenti, tra cui:

- Un calendario settimanale da ufficio
- Un foglio di calcolo Excel
- Un quaderno
- Un documento WORD
- Un'app digitale

Non esiste un modo giusto o sbagliato per tenere traccia dei sintomi. Qualunque cosa funzioni per te è il modo giusto. L'ideale è utilizzare qualcosa di facile da usare.

Informazioni da monitorare

Le informazioni da monitorare nel diario dei sintomi dipendono da diversi fattori, tra cui la patologia di cui soffri e la gravità dei sintomi.

Questi sintomi possono includere debolezza, affaticamento, nausea, dolore, sbalzi d'umore, voglie e altre condizioni che influenzano la qualità della vita e aumentano lo stress.

Training Consulting Professional Development

+972-522-421045 office@h-mci.com www.h-mci.com

È necessario registrare le seguenti informazioni per ciascun sintomo:

1. Data e ora. Annotare la data e l'ora in cui i sintomi sono iniziati e terminati (compresi cambiamenti significativi in altre caratteristiche).
2. Temperatura corporea. Annotare eventuali variazioni della temperatura corporea.
3. Farmaci assunti. Annotare eventuali farmaci assunti nelle 2 ore precedenti l'insorgenza del sintomo, compresi i farmaci da banco. Indicare la dose.
4. Pasti e spuntini. Annotare eventuali pasti, spuntini o bevande consumati nelle 2 ore precedenti l'insorgenza del sintomo.
5. Dolore e disagio fisico. Utilizzare una scala da 0 a 10 per valutare l'intensità. Pensate a parole e aggettivi che potete usare per descrivere la natura e la qualità del dolore/fastidio. Ad esempio: colore, forma, pressione, consistenza, vibrazione, temperatura, ecc.
6. Sintomi insoliti. Annotate eventuali sintomi insoliti, anche se sembrano non correlati.
7. Cambiamenti inaspettati nella comparsa di uno o più sintomi.

Esempi di domande che possono aiutarti a identificare le caratteristiche rilevanti dei sintomi:

- Qual è l'intensità del sintomo?
- In quale parte del corpo avverto il sintomo?
- Il sintomo è statico o mobile?
- Questo sintomo mi sembra / mi ricorda (usa metafore)
- Quali emozioni provo quando avverto questo sintomo?
- Cosa stavo facendo prima che comparisse questo sintomo?
- Cosa provavo/pensavo prima che questo sintomo iniziasse?

Inoltre, è importante monitorare quanto segue:

1. Cambiamenti di umore ed emozioni.

Ad esempio: ansia, depressione, tristezza, irrequietezza, ecc. Non è necessario fornire dettagli. Valutateli su di una scala da 1 a 5.

2. Esercizio fisico.

Annota qualsiasi esercizio o attività fisica, compreso salire le scale, fare una passeggiata, andare in palestra o fare stretching a casa.

3. Qualità del sonno.

Annota eventuali disturbi del sonno (si consiglia di tenere il diario dei sintomi sul comodino in modo da poter registrare le informazioni in tempo reale).

4. Appetito.

Annota eventuali cambiamenti nell'appetito.

Ricorda che più informazioni raccogli, più sarà facile notare i cambiamenti, gli schemi ricorrenti ed i fattori scatenanti ed aiutare il tuo team di medici a comprendere la tua condizione per offrirti consigli pertinenti.

Utilizzo delle informazioni contenute nel diario dei sintomi

1. Rivedi tutte le voci e riassumi tutto ciò che ti sembra rilevante
2. Ora che riesci a individuare degli schemi ricorrenti, puoi iniziare a elaborare un piano per gestire i tuoi sintomi.
3. Prima del prossimo appuntamento dal medico, dedica un po' di tempo alla preparazione di un riassunto dei dati raccolti. Ricorda che i medici e gli specialisti sono persone molto impegnate, quindi non aspettarti che leggano tutte le voci del tuo diario dei sintomi. Sintetizza e interpreta i dati per loro. Cerca di mantenere il riassunto breve (meno di una pagina) ed elenca tutte le domande a cui desideri che il medico risponda.