

DO YOU SPEAK THYROID?

Une bonne communication entre vous et votre médecin est vitale. Lorsqu'elle est bien faite, les patients et leurs médecins sont capables de se respecter mutuellement, de partager des sentiments, d'avoir des discussions ouvertes et honnêtes, et de s'accorder sur les bons objectifs pour le traitement et les soins.¹ En conséquence, des études ont montré qu'une bonne communication conduit à de meilleurs résultats de traitement.^{1,2}

Rappelez-vous, une relation saine entre le patient et le médecin implique des discussions honnêtes sur plus que juste le traitement,³ alors assurez-vous de partager avec votre médecin des informations sur votre bien-être général, vos symptômes et tout autre problème de santé que vous pourriez avoir.

Ce journal de bien-être peut être utilisé pour vous aider à suivre vos symptômes et à vous préparer pour les rendez-vous.

Dernier test TSH :

Date: _____ Résultat: _____

Résultats du rendez-vous (à compléter avec votre médecin)

Objectifs de traitement convenus _____

Objectifs de soins convenus _____

Liste de vérification des symptômes⁴



Tristesse, sautes d'humeur et dépression



Douleurs musculaires et articulaires



Périodes menstruelles anormales et/ou problèmes de fertilité



Fatigue



Prise de poids malgré le contrôle du mode de vie



Cheveux ou ongles cassants et fins et/ou peau sèche et squameuse



Constipation

Journal de bien-être

Lundi

Bien-être



Niveaux d'activité



Symptômes.....

.....
.....
.....

Autres problèmes de santé.....

.....
.....
.....

Mardi

Bien-être



Niveaux d'activité



Symptômes.....

.....
.....
.....

Autres problèmes de santé.....

.....
.....
.....

Mercredi

Bien-être



Niveaux d'activité



Symptômes.....

.....
.....
.....

Autres problèmes de santé.....

.....
.....
.....

Jeudi

Bien-être



Niveaux d'activité



Symptômes.....

.....
.....
.....

Autres problèmes de santé.....

.....
.....
.....

Vendredi

Bien-être



Niveaux d'activité



Symptômes.....

.....
.....
.....

Autres problèmes de santé.....

.....
.....
.....

Samedi

Bien-être



Niveaux d'activité



Symptômes.....

.....
.....
.....

Autres problèmes de santé.....

.....
.....
.....

Dimanche

Bien-être



Niveaux d'activité



Symptômes.....

.....
.....
.....

Autres problèmes de santé.....

.....
.....
.....