



Plan na siedem dni

Zaznaczaj pola na ekranie lub wydrukuj arkusze. Wypełniony plik zapisz jako nową kopię. Możesz pracować dłużej niż tydzień.

Data rozpoczęcia

- ☐ Dzień 1: Zrozumieć zmiany hormonalne
- ☐ Dzień 2: Wspierać spokojniejszy sen
- ☐ Dzień 3: Odżywiać organizm
- ☐ Dzień 4: Wprowadzić łagodny ruch
- ☐ Dzień 5: Radzić sobie ze stresem
- ☐ Dzień 6: Wspierać pamięć i koncentrację
- ☐ Dzień 7: Stworzyć własny plan dbania o siebie

Co zauważyłam w tym tygodniu?

Poradnik służy edukacji i refleksji nad codziennymi nawykami. Nie służy do rozpoznawania chorób ani ustalania indywidualnego leczenia i nie zastępuje opieki wykwalifikowanego specjalisty ochrony zdrowia.



Dziennik objawów - dzień 1

Zapis doświadczeń, nie narzędzie diagnostyczne. Zaznacz odpowiednie pola.

Data

Jakość snu

☐ Bardzo dobra ☐ Dobra ☐ Przeciętna ☐ Słaba

Poziom energii

☐ Wysoki ☐ Umiarkowany ☐ Niski

Nastroj

☐ Spokojna ☐ Rozdrażniona ☐ Odczuwam lęk ☐ Smutna

Wpływ objawów na codzienne czynności

☐ Brak ☐ Niewielki ☐ Umiarkowany ☐ Duży

Dzisiejsze objawy

☐ Uderzenia gorąca	☐ Nocne poty
☐ Mgła mózgowa	☐ Ból głowy
☐ Ból stawów	☐ Zmiany nastroju
☐ Zmęczenie	☐ Trudności ze snem
☐ Zmiany miesiączkowania	☐ Dyskomfort intymny
☐ Objawy moczowe	☐ Inne (opisz poniżej)

Przybliżona liczba godzin snu

Notatki: sen, posiłki, ruch, stres, leki lub inne objawy

Zgłaszaj specjalistę zmiany krwawienia. Każde krwawienie z pochwy po menopauzie, także plamienie, wymaga oceny medycznej. Obserwacje nie ustalają przyczyny objawów.



Dzień 1: pytania do refleksji

Zrozumieć zmiany hormonalne

1. Jakie zmiany fizyczne lub emocjonalne zauważyłaś w ostatnich miesiącach?

2. O której zmianie najbardziej chciałabyś porozmawiać ze specjalistą?

Mój kolejny mały krok

Poradnik służy edukacji i refleksji nad codziennymi nawykami. Nie służy do rozpoznawania chorób ani ustalania indywidualnego leczenia i nie zastępuje opieki wykwalifikowanego specjalisty ochrony zdrowia.



Dziennik objawów - dzień 2

Zapis doświadczeń, nie narzędzie diagnostyczne. Zaznacz odpowiednie pola.

Data

Jakość snu

☐ Bardzo dobra ☐ Dobra ☐ Przeciętna ☐ Słaba

Poziom energii

☐ Wysoki ☐ Umiarkowany ☐ Niski

Nastroj

☐ Spokojna ☐ Rozdrażniona ☐ Odczuwam lęk ☐ Smutna

Wpływ objawów na codzienne czynności

☐ Brak ☐ Niewielki ☐ Umiarkowany ☐ Duży

Dzisiejsze objawy

☐ Uderzenia gorąca	☐ Nocne poty
☐ Mgła mózgowa	☐ Ból głowy
☐ Ból stawów	☐ Zmiany nastroju
☐ Zmęczenie	☐ Trudności ze snem
☐ Zmiany miesiączkowania	☐ Dyskomfort intymny
☐ Objawy moczowe	☐ Inne (opisz poniżej)

Przybliżona liczba godzin snu

Notatki: sen, posiłki, ruch, stres, leki lub inne objawy

Zgłaszaj specjalistę zmiany krwawienia. Każde krwawienie z pochwy po menopauzie, także plamienie, wymaga oceny medycznej. Obserwacje nie ustalają przyczyny objawów.



Dzień 2: pytania do refleksji

Wspierać spokojniejszy sen

1. Która zmiana wieczornej rutyny wydaje Ci się najbardziej realna?

2. Co ułatwia, a co utrudnia Ci zachowanie regularnej wieczornej rutyny?

Mój kolejny mały krok

Poradnik służy edukacji i refleksji nad codziennymi nawykami. Nie służy do rozpoznawania chorób ani ustalania indywidualnego leczenia i nie zastępuje opieki wykwalifikowanego specjalisty ochrony zdrowia.



Dziennik objawów - dzień 3

Zapis doświadczeń, nie narzędzie diagnostyczne. Zaznacz odpowiednie pola.

Data

Jakość snu

☐ Bardzo dobra ☐ Dobra ☐ Przeciętna ☐ Słaba

Poziom energii

☐ Wysoki ☐ Umiarkowany ☐ Niski

Nastroj

☐ Spokojna ☐ Rozdrażniona ☐ Odczuwam lęk ☐ Smutna

Wpływ objawów na codzienne czynności

☐ Brak ☐ Niewielki ☐ Umiarkowany ☐ Duży

Dzisiejsze objawy

☐ Uderzenia gorąca	☐ Nocne poty
☐ Mgła mózgowa	☐ Ból głowy
☐ Ból stawów	☐ Zmiany nastroju
☐ Zmęczenie	☐ Trudności ze snem
☐ Zmiany miesiączkowania	☐ Dyskomfort intymny
☐ Objawy moczowe	☐ Inne (opisz poniżej)

Przybliżona liczba godzin snu

Notatki: sen, posiłki, ruch, stres, leki lub inne objawy

Zgłaszaj specjalistę zmiany krwawienia. Każde krwawienie z pochwy po menopauzie, także plamienie, wymaga oceny medycznej. Obserwacje nie ustalają przyczyny objawów.



Dzień 3: pytania do refleksji

Odżywiać organizm

1. Który wartościowy posiłek mógłby na stałe zagościć w Twoim tygodniu?

2. Jaka mała zmiana ułatwiłaby Ci przygotowywanie wartościowych posiłków?

Mój kolejny mały krok

Poradnik służy edukacji i refleksji nad codziennymi nawykami. Nie służy do rozpoznawania chorób ani ustalania indywidualnego leczenia i nie zastępuje opieki wykwalifikowanego specjalisty ochrony zdrowia.



Dziennik objawów - dzień 4

Zapis doświadczeń, nie narzędzie diagnostyczne. Zaznacz odpowiednie pola.

Data

Jakość snu

☐ Bardzo dobra ☐ Dobra ☐ Przeciętna ☐ Słaba

Poziom energii

☐ Wysoki ☐ Umiarkowany ☐ Niski

Nastrój

☐ Spokojna ☐ Rozdrażniona ☐ Odczuwam lęk ☐ Smutna

Wpływ objawów na codzienne czynności

☐ Brak ☐ Niewielki ☐ Umiarkowany ☐ Duży

Dzisiejsze objawy

☐ Uderzenia gorąca	☐ Nocne poty
☐ Mgła mózgowa	☐ Ból głowy
☐ Ból stawów	☐ Zmiany nastroju
☐ Zmęczenie	☐ Trudności ze snem
☐ Zmiany miesiączkowania	☐ Dyskomfort intymny
☐ Objawy moczowe	☐ Inne (opisz poniżej)

Przybliżona liczba godzin snu

Notatki: sen, posiłki, ruch, stres, leki lub inne objawy

Zgłaszaj specjalistę zmiany krwawienia. Każde krwawienie z pochwy po menopauzie, także plamienie, wymaga oceny medycznej. Obserwacje nie ustalają przyczyny objawów.



Dzień 4: pytania do refleksji

Wprowadzić łagodny ruch

1. Jak czułaś się przed wybraną aktywnością, a jak po niej?

2. Jaka aktywność mogłaby wygodnie wpisać się w Twój zwykły tydzień?

Mój kolejny mały krok

Poradnik służy edukacji i refleksji nad codziennymi nawykami. Nie służy do rozpoznawania chorób ani ustalania indywidualnego leczenia i nie zastępuje opieki wykwalifikowanego specjalisty ochrony zdrowia.



Dziennik objawów - dzień 5

Zapis doświadczeń, nie narzędzie diagnostyczne. Zaznacz odpowiednie pola.

Data

Jakość snu

☐ Bardzo dobra ☐ Dobra ☐ Przeciętna ☐ Słaba

Poziom energii

☐ Wysoki ☐ Umiarkowany ☐ Niski

Nastroj

☐ Spokojna ☐ Rozdrażniona ☐ Odczuwam lęk ☐ Smutna

Wpływ objawów na codzienne czynności

☐ Brak ☐ Niewielki ☐ Umiarkowany ☐ Duży

Dzisiejsze objawy

☐ Uderzenia gorąca	☐ Nocne poty
☐ Mgła mózgowa	☐ Ból głowy
☐ Ból stawów	☐ Zmiany nastroju
☐ Zmęczenie	☐ Trudności ze snem
☐ Zmiany miesiączkowania	☐ Dyskomfort intymny
☐ Objawy moczowe	☐ Inne (opisz poniżej)

Przybliżona liczba godzin snu

Notatki: sen, posiłki, ruch, stres, leki lub inne objawy

Zgłaszaj specjalistcie zmiany krwawienia. Każde krwawienie z pochwy po menopauzie, także plamienie, wymaga oceny medycznej. Obserwacje nie ustalają przyczyny objawów.



Dzień 5: pytania do refleksji

Radzić sobie ze stresem

1. Który obowiązek lub sytuacja jest teraz najbardziej obciążająca i jakie wsparcie mogłoby pomóc?

2. Jak możesz dziś zrobić krótką przerwę lub poprosić o wsparcie?

Mój kolejny mały krok

Poradnik służy edukacji i refleksji nad codziennymi nawykami. Nie służy do rozpoznawania chorób ani ustalania indywidualnego leczenia i nie zastępuje opieki wykwalifikowanego specjalisty ochrony zdrowia.



Dziennik objawów - dzień 6

Zapis doświadczeń, nie narzędzie diagnostyczne. Zaznacz odpowiednie pola.

Data

Jakość snu

☐ Bardzo dobra ☐ Dobra ☐ Przeciętna ☐ Słaba

Poziom energii

☐ Wysoki ☐ Umiarkowany ☐ Niski

Nastroj

☐ Spokojna ☐ Rozdrażniona ☐ Odczuwam lęk ☐ Smutna

Wpływ objawów na codzienne czynności

☐ Brak ☐ Niewielki ☐ Umiarkowany ☐ Duży

Dzisiejsze objawy

☐ Uderzenia gorąca	☐ Nocne poty
☐ Mgła mózgowa	☐ Ból głowy
☐ Ból stawów	☐ Zmiany nastroju
☐ Zmęczenie	☐ Trudności ze snem
☐ Zmiany miesiączkowania	☐ Dyskomfort intymny
☐ Objawy moczowe	☐ Inne (opisz poniżej)

Przybliżona liczba godzin snu

Notatki: sen, posiłki, ruch, stres, leki lub inne objawy

Zgłaszaj specjalistę zmiany krwawienia. Każde krwawienie z pochwy po menopauzie, także plamienie, wymaga oceny medycznej. Obserwacje nie ustalają przyczyny objawów.



Dzień 6: pytania do refleksji

Wspierać pamięć i koncentrację

1. Kiedy najłatwiej Ci się skupić i co ułatwia Ci codzienne zadania?

2. Jakie przypomnienie lub rutyna mogłyby ułatwić Ci jedno codzienne zadanie?

Mój kolejny mały krok

Poradnik służy edukacji i refleksji nad codziennymi nawykami. Nie służy do rozpoznawania chorób ani ustalania indywidualnego leczenia i nie zastępuje opieki wykwalifikowanego specjalisty ochrony zdrowia.



Dziennik objawów - dzień 7

Zapis doświadczeń, nie narzędzie diagnostyczne. Zaznacz odpowiednie pola.

Data

Jakość snu

☐ Bardzo dobra ☐ Dobra ☐ Przeciętna ☐ Słaba

Poziom energii

☐ Wysoki ☐ Umiarkowany ☐ Niski

Nastroj

☐ Spokojna ☐ Rozdrażniona ☐ Odczuwam lęk ☐ Smutna

Wpływ objawów na codzienne czynności

☐ Brak ☐ Niewielki ☐ Umiarkowany ☐ Duży

Dzisiejsze objawy

☐ Uderzenia gorąca	☐ Nocne poty
☐ Mgła mózgowa	☐ Ból głowy
☐ Ból stawów	☐ Zmiany nastroju
☐ Zmęczenie	☐ Trudności ze snem
☐ Zmiany miesiączkowania	☐ Dyskomfort intymny
☐ Objawy moczowe	☐ Inne (opisz poniżej)

Przybliżona liczba godzin snu

Notatki: sen, posiłki, ruch, stres, leki lub inne objawy

Zgłaszaj specjalistę zmiany krwawienia. Każde krwawienie z pochwy po menopauzie, także plamienie, wymaga oceny medycznej. Obserwacje nie ustalają przyczyny objawów.



Dzień 7: pytania do refleksji

Stworzyć własny plan dbania o siebie

1. Który nawyk wydaje Ci się najbardziej przydatny i realny do utrzymania?

2. Jak dostosujesz swój plan w zabiegany lub trudniejszy dzień?

Mój kolejny mały krok

Poradnik służy edukacji i refleksji nad codziennymi nawykami. Nie służy do rozpoznawania chorób ani ustalania indywidualnego leczenia i nie zastępuje opieki wykwalifikowanego specjalisty ochrony zdrowia.



Moje trzy nawyki

Wybierz realne nawyki i ich prostsze wersje na trudniejsze dni.

Nawyk 1: pierwszy mały krok, kiedy i gdzie, prostsza wersja

Nawyk 2: pierwszy mały krok, kiedy i gdzie, prostsza wersja

Nawyk 3: pierwszy mały krok, kiedy i gdzie, prostsza wersja

Data przeglądu mojego planu



Moje priorytety

Mój cel dotyczący snu

Mój plan ruchu

Na czym skupię się w odżywianiu

Mój sposób radzenia sobie ze stresem

Wsparcie, o które mogę poprosić



Pytania do specjalisty

Które objawy niepokoją mnie najbardziej?

Czy moje objawy mogą mieć inne przyczyny niż menopauza?

Które objawy lub zmiany krwawienia wymagają oceny?

Jakie leczenie może pomóc i jakie ma korzyści oraz ryzyko?

Co powinnam wiedzieć o zdrowiu kości i profilaktyce?

Kiedy ponownie omówimy moje objawy?



Codzienne obserwacje

Data

Moje refleksje

Mój kolejny mały krok



Co pomogło w tym tygodniu?

Data

Moje refleksje

Mój kolejny mały krok



Moje kolejne kroki i pytania

Data

Moje refleksje

Mój kolejny mały krok