

Kendi Semptom Pusulanı Oluşturma Rehberi

Bedenin, zihninin ve ruh halin yeni bir ritme giriyor. Bu doküman; yaşadığın değişimleri bir karmaşa olmaktan çıkarıp, gün gün takip edebileceğin ve bedenini daha iyi anlayabileceğin somut bir haritaya dönüştürmek için tasarlandı.

1. Başlamadan Önce: Bedenini Tanı

Perimenopoz süreci ve belirtiler hakkında bilgiye ihtiyaç duyuyorsan takibe başlamadan önce web sitemizdeki şu bölümlere göz atabilirsin:

- **Bana Neler Oluyor?** – Perimenopoz süreci, hormonal değişimler ve genel dinamikler hakkında bilmen gerekenler.
- **Bedenin Yeni Ritmi** – Sıcak basmalarından beyin sisine, uyku bölünmelerinden duygu duruma kadar semptomların detaylı anlatımı.

2. Bu Pusula Nasıl Çalışır & Yol Haritan

- Bu dokümanda **2 aylık takip sürecini** kapsayan haftalık takip tabloları ve ay sonu değerlendirme alanları yer almaktadır.
- Her akşam **sadece 2 dakikanı ayırarak** o günkü gözlem ve deneyimlerine göre ilgili satırları doldurman yeterlidir.
- **2, 4 ve 6 Ay Yol Haritası:** 2 ayın sonunda takibe devam edip etmeyeceğine, verilerini doktorunla ne zaman paylaşacağına dair yönlendirmeler için Perimenopoz Semptom Pusulası sayfasını ziyaret edebilirsin.

3. Tabloyu Doldurma ve Puanlama Rehberi

Uyku Kalitesi, Enerji Seviyesi ve Ruh Hali için (1-5 Puan):

1 = Çok Kötü / Çok Düşük	2 = Ortalamanın Altı	3 = Ortalama / Normal	4 = İyi	5 = Harika / Enerjik
--------------------------	----------------------	-----------------------	---------	----------------------

Sıcak Basmaları & Gece Terlemesi: Gün içinde veya gece yaşadığın adet/sayıyı yazabilirsin (Örn: 3 kez).

Regl / Ara Kanama & Hareket: Yaşadıysan/yaptıysan E (Evet), yaşamadıysan H (Hayır) yazabilirsin.

Tetikleyiciler: O gün tükettiğin gıdaları veya etkenleri not et (Örn: 3 kahve, alkol, yoğun iş stresi vb.).

Önemli Not: Bu pusula **tıbbi bir teşhis aracı değildir**; bedeninde bağ kurmanı ve verilerini düzenlemenin sağlayan bir farkındalık aracıdır. Yaşadığın belirtiler günlük hayatını ciddi oranda zorlaştırıyorsa veya 6 aydan uzun süredir devam ediyorsa, doldurduğun bu sayfalarla birlikte **uzman bir kadın hastalıkları doktoruna başvurmanı** öneririz.

1. AY TAKİP ÇİZELGESİ

1. AY / 1. HAFTA

Tarih Aralığı: ___/___/202___ - ___/___/202___

Takip Edilecek Belirtiler	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Uyku Kalitesi(1 - 5 arası)							
Enerji Seviyesi(1 - 5 arası)							
Ruh Hali / Modun(1 - 5 arası)							
Sıcak Basması(Gün içindeki adet)							
Gece Terlemesi(Gece uykudan uyandıran adet)							
Regl / Ara Kanama(Evet: E / Hayır: H)							
Tetikleyiciler(Aşırı kahve, alkol, şeker, yoğun stres vb.)							
Bugün Hareket Ettim mi?(Egzersiz, yürüyüş vb. E/H)							

Haftalık Notlar:(O gün ne yedin, hayatında sıra dışı bir stres oldu mu, yeni bir takviyeye başladın mı? Buraya kısaca not et.)

1. AY TAKİP ÇİZELGESİ

1. AY / 2. HAFTA

Tarih Aralığı: ___/___/202___ - ___/___/202___

Takip Edilecek Belirtiler	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Uyku Kalitesi(1 - 5 arası)							
Enerji Seviyesi(1 - 5 arası)							
Ruh Hali / Modun(1 - 5 arası)							
Sıcak Basması(Gün içindeki adet)							
Gece Terlemesi(Gece uykudan uyandıran adet)							
Regl / Ara Kanama(Evet: E / Hayır: H)							
Tetikleyiciler(Aşırı kahve, alkol, şeker, yoğun stres vb.)							
Bugün Hareket Ettim mi?(Egzersiz, yürüyüş vb. E/H)							

Haftalık Notlar:(O gün ne yedin, hayatında sıra dışı bir stres oldu mu, yeni bir takviyeye başladın mı? Buraya kısaca not et.)

1. AY TAKİP ÇİZELGESİ

1. AY / 3. HAFTA

Tarih Aralığı: ___/___/202___ - ___/___/202___

Takip Edilecek Belirtiler	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Uyku Kalitesi(1 - 5 arası)							
Enerji Seviyesi(1 - 5 arası)							
Ruh Hali / Modun(1 - 5 arası)							
Sıcak Basması(Gün içindeki adet)							
Gece Terlemesi(Gece uykudan uyandıran adet)							
Regl / Ara Kanama(Evet: E / Hayır: H)							
Tetikleyiciler(Aşırı kahve, alkol, şeker, yoğun stres vb.)							
Bugün Hareket Ettim mi?(Egzersiz, yürüyüş vb. E/H)							

Haftalık Notlar:(O gün ne yedin, hayatında sıra dışı bir stres oldu mu, yeni bir takviyeye başladın mı? Buraya kısaca not et.)

1. AY TAKİP ÇİZELGESİ

1. AY / 4. HAFTA

Tarih Aralığı: ___/___/202___ - ___/___/202___

Takip Edilecek Belirtiler	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Uyku Kalitesi(1 - 5 arası)							
Enerji Seviyesi(1 - 5 arası)							
Ruh Hali / Modun(1 - 5 arası)							
Sıcak Basması(Gün içindeki adet)							
Gece Terlemesi(Gece uykudan uyandıran adet)							
Regl / Ara Kanama(Evet: E / Hayır: H)							
Tetikleyiciler(Aşırı kahve, alkol, şeker, yoğun stres vb.)							
Bugün Hareket Ettim mi?(Egzersiz, yürüyüş vb. E/H)							

Haftalık Notlar:(O gün ne yedin, hayatında sıra dışı bir stres oldu mu, yeni bir takviyeye başladın mı? Buraya kısaca not et.)

1. AY DEĞERLENDİRMESİ

(Her ayın sonunda kendine ayıracağın 10 dakikalık farkındalık alanı.)

1. **Bu Ay Fark Ettiğim Örüntüler:***(Örn: "Kahveyi fazla kaçırdığım günlerde gece uyanmalarım arttı", "Daha önce olmayan anksiyete hissi regl öncesi günlerde belirdi" vb.)*

2. **Bu Ay Beni En Çok Zorlayan Belirti:***(Günlük hayatımı en çok etkileyen neydi?)*

3. **Hayatımda Yeni Denediğim Şeyler:***(Yeni bir vitamin, meditasyon, kafeini azaltma vb. ve başlangıç tarihi)*

4. **Geçen Aya Göre Nasıl Hissediyorum?**
 - ☐ Daha iyiyim
 - ☐ Aynıyım / Değişiklik yok
 - ☐ Daha gergin/huzursuzum

2. AY TAKİP ÇİZELGESİ

2. AY / 1. HAFTA

Tarih Aralığı: ___/___/202___ - ___/___/202___

Takip Edilecek Belirtiler	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Uyku Kalitesi(1 - 5 arası)							
Enerji Seviyesi(1 - 5 arası)							
Ruh Hali / Modun(1 - 5 arası)							
Sıcak Basması(Gün içindeki adet)							
Gece Terlemesi(Gece uykudan uyandıran adet)							
Regl / Ara Kanama(Evet: E / Hayır: H)							
Tetikleyiciler(Aşırı kahve, alkol, şeker, yoğun stres vb.)							
Bugün Hareket Ettim mi?(Egzersiz, yürüyüş vb. E/H)							

Haftalık Notlar:(O gün ne yedin, hayatında sıra dışı bir stres oldu mu, yeni bir takviyeye başladın mı? Buraya kısaca not et.)

2. AY TAKİP ÇİZELGESİ

2. AY / 2. HAFTA

Tarih Aralığı: ___/___/202___ - ___/___/202___

Takip Edilecek Belirtiler	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Uyku Kalitesi(1 - 5 arası)							
Enerji Seviyesi(1 - 5 arası)							
Ruh Hali / Modun(1 - 5 arası)							
Sıcak Basması(Gün içindeki adet)							
Gece Terlemesi(Gece uykudan uyandıran adet)							
Regl / Ara Kanama(Evet: E / Hayır: H)							
Tetikleyiciler(Aşırı kahve, alkol, şeker, yoğun stres vb.)							
Bugün Hareket Ettim mi?(Egzersiz, yürüyüş vb. E/H)							

Haftalık Notlar:(O gün ne yedin, hayatında sıra dışı bir stres oldu mu, yeni bir takviyeye başladın mı? Buraya kısaca not et.)

2. AY TAKİP ÇİZELGESİ

2. AY / 3. HAFTA

Tarih Aralığı: ___/___/202___ - ___/___/202___

Takip Edilecek Belirtiler	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Uyku Kalitesi(1 - 5 arası)							
Enerji Seviyesi(1 - 5 arası)							
Ruh Hali / Modun(1 - 5 arası)							
Sıcak Basması(Gün içindeki adet)							
Gece Terlemesi(Gece uykudan uyandıran adet)							
Regl / Ara Kanama(Evet: E / Hayır: H)							
Tetikleyiciler(Aşırı kahve, alkol, şeker, yoğun stres vb.)							
Bugün Hareket Ettim mi?(Egzersiz, yürüyüş vb. E/H)							

Haftalık Notlar:(O gün ne yedin, hayatında sıra dışı bir stres oldu mu, yeni bir takviyeye başladın mı? Buraya kısaca not et.)

2. AY TAKİP ÇİZELGESİ

2. AY / 4. HAFTA

Tarih Aralığı: ___/___/202___ - ___/___/202___

Takip Edilecek Belirtiler	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Uyku Kalitesi(1 - 5 arası)							
Enerji Seviyesi(1 - 5 arası)							
Ruh Hali / Modun(1 - 5 arası)							
Sıcak Basması(Gün içindeki adet)							
Gece Terlemesi(Gece uykudan uyandıran adet)							
Regl / Ara Kanama(Evet: E / Hayır: H)							
Tetikleyiciler(Aşırı kahve, alkol, şeker, yoğun stres vb.)							
Bugün Hareket Ettim mi?(Egzersiz, yürüyüş vb. E/H)							

Haftalık Notlar:(O gün ne yedin, hayatında sıra dışı bir stres oldu mu, yeni bir takviyeye başladın mı? Buraya kısaca not et.)

2. AYIN SONU: KARAR ANI DEĞERLENDİRMESİ

(İlk modül bitti. Şimdi elindeki verilere bakarak karar verme zamanı.)

- **2 Ay Öncesine Göre En Belirgin Değişim Ne?**
- **Bana Net Olarak "İyi Gelen" Şeyler Ne Oldu?***(Kendi verilerinle kanıtlanmış alışkanlıklar)*