

ENDOPASS

DOSSIER MÉDICAL

ENDOMÉTRIOSE

Qu'est-ce que l'Endopass ?

L'EndoPass est un **dossier personnel de coordination médicale**, conçu pour accompagner les patient·es atteint·es ou suspecté·es d'endométriose tout au long de leur parcours de soins : repérage des premiers signes, diagnostic, prise en charge et suivi.

Il a été conçu par une patiente partenaire, associé au site de ressources Endocyclopédie.fr et a évolué avec la contribution de 2 kinésithérapeutes spécialisées, au sein d'un groupe de travail d'une CPTS. Dans ce cadre, il a bénéficié de relectures par le comité scientifique de la filière d'Occitanie. Il est diffusé par le Réseau National des Associations de lutte contre l'endométriose.

Fonctions et objectifs de l'EndoPass

- **Dossier médical anamnestique :**

Il centralise les informations médicales essentielles, facilitant ainsi la communication et l'alliance thérapeutique entre patient·es et professionnel·les.

- **Interrogatoire de pré-diagnostic et d'orientation :**

Il aide à l'évaluation diagnostique par un interrogatoire exhaustif et à l'orientation thérapeutique.

- **Soutien à l'évaluation clinique :**

Il structure l'analyse des symptômes et soutien la prise en charge grâce à une vue d'ensemble. Il met en lumière les points de vigilance sans se substituer à une consultation.

- **Support de liaison :**

Il facilite la communication entre tous·tes les professionnel·les impliqué·es dans le plan de soins.

- **Suivi et coordination médicale :**

Il permet à la patient·e de formuler ses besoins, suivre l'évolution de sa pathologie, participer à l'élaboration de son parcours de santé et enfin de s'informer avec des sources fiables pour prendre des décisions éclairées.

- **Informier tout au long du parcours de soins :**

Il regroupe et répertorie des ressources informatives à chaque étape du parcours, offrant aux patient·e des réponses en fonction du contexte.

Ressources informatives : <https://endocyclopedie.fr>

Scannez les QR codes, ou cliquez dessus, disséminés au fil du documents pour consulter des explications thématiques précises et de nombreuses ressources.



Qui doit remplir l'Endopass et quand ?

L'EndoPass peut être rempli à **n'importe quelle étape du parcours de soin** :

- **De manière autonome par le·la patient·e**, à son initiative ou sur proposition d'un·e professionnel·le de santé en amont d'une consultation,
- **Avec l'accompagnement d'un·e tierce personne** : d'un·e professionnel·le de santé en consultation, d'un·e coordinateur·ice de parcours, d'un·e patient·e partenaire, d'une association de patient·es, ou de tout autre intervenant·e impliqué·e dans l'accompagnement à la santé.

À l'attention des patient·es

Ce document est le vôtre. Il vous aidera à mieux comprendre votre parcours, à préparer vos consultations, à vous souvenir des éléments importants, et à exprimer vos besoins de manière claire. Il n'a pas de valeur de diagnostic formel et ne remplace pas une consultation médicale, c'est un outil d'appui pour soutenir votre parcours de soin.

L'EndoPass peut être transmis à tout·e professionnel·le de santé via une messagerie sécurisée, ou par une clé USB. Il peut également être imprimé lorsqu'il est complété, ou bien être complété sur papier.

Consignes de remplissage : Les questions portent uniquement sur des éléments utiles à votre prise en charge médicale. Vous pouvez ne pas répondre à celles qui ne vous concernent pas ou vous mettent mal à l'aise. En cas de doutes, vous pouvez en discuter avec un·e professionnel·le. Plusieurs réponses peuvent être cochées par question.

Ressources et informations complémentaires : [Endocyclopedie.fr](https://endocyclopedie.fr) est un site associatif gratuit qui référence l'ensemble des ressources fiables pour mieux comprendre, vivre, accompagner et soigner l'endométriose. Au fil de l'endopass, vous trouverez des QR codes renvoyant à des informations détaillées et spécifiques.

À l'attention des professionnel·les de santé

L'EndoPass n'a pas vocation à remplacer l'expertise clinique, ni à imposer un protocole figé. C'est un outil de soutien à la consultation, destiné à économiser du temps en centralisant les informations clés, en mettant en évidence certains points de vigilance, et en facilitant les échanges entre spécialités et disciplines.

Il s'adresse également à celles et ceux qui ne sont pas formé·es spécifiquement à l'endométriose, pour permettre une prise en charge structurée personnalisée et précise.

Cet outil est centré sur le·la patient·e, pour soutenir une prise en charge véritablement individualisée. Il permet de mieux comprendre son vécu, ses besoins, ses priorités et son contexte de vie, afin de construire un parcours de soin sur mesure, aligné avec ses réalités et aspirations personnelles.



Pensez à y joindre les comptes-rendus de consultations et d'imageries, à y noter tout nouvel élément et à bien sauvegarder les modifications.

Section 1 - **Identité et mode de vie**

Page 4

Section 2 - **Situation clinique**

Page 5

Section 3 - **Les symptômes**

Page 5

Section 4 - **Impact sur la qualité de vie**

Page 13

Section 5 - **Antécédents médicaux et familiaux**

Page 18

Section 6 - **Santé gynécologique et reproductive**

Page 20

Section 7 - **Examens et imageries**

Page 21

Section 8 - **Traitements**

Page 23

Section 9 - **Suivi et coordination**

Page 30

Kit de ressources

Se familiariser avec l'endométriose

Pour qui ? Personne en suspicion ou avec diagnostic. Un kit pour adultes et un spécifique pour les adolescent·es et leurs parents,

Contenu : Une sélection de ressources (livrets PDF, sites, podcasts, associations etc.) visant à mieux comprendre l'endométriose, trouver du soutien et de l'accompagnement ainsi que des informations spécifiques et conseils pratiques.



Section 1 - Identité et mode de vie

Nom de naissance :

Nom d'époux·se :

Prénoms :

Taille (cm) :

Poids (Kg) :

Date de naissance : / /

N° sécurité sociale :

SITUATION FAMILIALE, SOCIALE ET ÉCONOMIQUE

☐ En couple, marié·e ou pacsé·e

☐ Célibataire

Nombre d'enfants

☐ Projet d'adoption d'un enfant en cours ou à venir

Vie au domicile : ☐ Avec conjoint·e ☐ seul·e ☐ avec enfants ☐ avec parents ☐ colocation

☐ Entourage aidant précisez qui et comment :

☐ Soutien social (amical, familial, associatif...) précisez qui :

Difficultés sociales ou économiques impactant la prise en charge : ☐ financières ☐ Isolement social

☐ logement précaire ou instable ☐ Autre, précisez :

SITUATION PROFESSIONNELLE/SCOLAIRE

Emploi ou catégorie socio-professionnelle: ☐ Horaires de nuit

Absentéisme durant les 6 derniers mois (fréquence/mois) :

☐ RQTH ☐ AAH ☐ Pension d'invalidité ☐ Mi-temps thérapeutique ☐ Adaptation de poste

 Le travail de nuit impacte l'inflammation, une supplémentation en mélatonine peut-être bénéfique

HABITUDES ALIMENTAIRES

☐ Anti-inflammatoire

☐ Sans gluten

☐ Cétogène

☐ Sans Fodmaps

☐ Méditerranéen

☐ Sans lactose

☐ Vegan

☐ Végétarien

Consommation d'aliments transformés ou produits sucrés par repas (*Jamais, Rarement, Parfois, Souvent, Toujours*) :

☐ Troubles du comportement alimentaire présent ou passé



L'alimentation santé type méditerranéenne, aide à atténuer les symptômes digestifs et diminuer l'inflammation.
En cas de questions ou si besoin de conseils : consultez un·e nutritionniste.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Activités quotidiennes (pros, scolaires, domestiques) : ☐ Sédentaires ☐ Actives ☐ Variables

Fréquence et durée par type d'activité physique :

SOMMEIL ET REPOS

Durée du sommeil moyen par nuit (heures) : Qualité du sommeil :

☐ Difficultés d'endormissement ☐ Réveils nocturnes ☐ Fatigue dès le reveil ☐ Prise de somnifères

STRESS Réaction physique et mentale automatique face à une situation ou au manque de moyens pour y faire face

Stress ressenti : ☐ Quotidiennement ☐ Régulièrement ☐ Par période ☐ Rarement ☐ Jamais

Moyens de gestion du stress :

 Une bonne hygiène de vie et la gestion du stress ont une influence significative sur les symptômes et douleurs.

Section 2 - Situation clinique

DIAGNOSTIC D'ENDOMÉTRIOSE ÉTABLI PAR UN·E PROFESSIONNEL·LE DE SANTÉ

☐ **OUI** → ☐ Oral ☐ Ecrit (compte-rendu) ☐ **NON** → Suspicion d'endométriose : ☐ OUI ☐ NON

Méthode diagnostique : ☐ Interrogatoire ☐ Examen clinique (speculum, toucher vaginal)
☐ Examen(s) confirmatoires (imageries, coelioscopie, biopsie, test salivaire)

Par quel·le professionnel·le de santé (fonction et nom) :

 Si vous avez eu un diagnostic par oral, pensez à demander un compte-rendu écrit au professionnel·le de santé qui l'a posé lors de votre prochaine consultation.



ATTENTES, BESOINS ET PRIORITÉS DE LA PRISE EN CHARGE :

- | | |
|---|---|
| ☐ Obtenir un diagnostic | ☐ Réduire les symptômes et améliorer ma qualité de vie |
| ☐ Prendre en charge mes douleurs | ☐ Avoir un traitement qui ralentit la maladie |
| ☐ Projet de grossesse | ☐ Réduire ma dépendance aux médicaments |
| ☐ Améliorer ma mobilité physique | ☐ Optimiser les traitements pour équilibrer leurs effets +/- |
| ☐ Améliorer ma vie sexuelle | ☐ Concilier ma vie professionnelle/scolaire avec la maladie |
| ☐ Obtenir un suivi médical | ☐ M'informer sur mes possibilités de suivi et traitements |
| ☐ Mieux comprendre ma maladie | ☐ M'informer, suivre ou préserver ma fertilité |
| ☐ Autre : <input type="text"/> | |

Section 3 - Les symptômes



DÉFINITIONS ET EXPLICATIONS DES TYPOLOGIES DE DOULEURS

Il existe 3 types de douleurs : nociceptives, neuropathiques ou nociplastiques.

Elles viennent d'une lésion, d'une altération mécanique, d'une inflammation d'un tissu (muscle, organe, tendon...), d'un nerf, ou encore d'un dysfonctionnement du système nerveux. Les ressentis sont variables selon les douleurs, les localisations, et selon les individus. Reconnaître ses ressentis et les décrire donne des informations précieuses pour en évaluer leur origine et mieux les traiter.

Douleur diffuse : s'étend sur une zone de manière homogène, **douleur aiguë** : correspond à un point précis, **douleur irradiante** : diffuse autour ou à partir d'un point de plus forte intensité, **douleur projetée** : ressentie à distance de la lésion d'origine, **douleur spasmodique** : série de douleurs très rapprochées liées aux contractions musculaires ou au péristaltisme.



Consignes pour compléter les relevés de symptômes : Indiquez si vous avez effectué l'évaluation de vos symptômes sous traitement, dont vous évaluerez l'efficacité. Mettez une croix si vous avez été concerné·e au moins 2 fois ces dernières semaines. Indiquez en note si vous le pouvez la localisation et la latéralité des douleurs, puis reportez les sur les schémas corporels P.10. Pour la cyclicité, vous pouvez cocher les 3 : règles + ovulation + variable dans le cycle en dehors de ces périodes.

IMPORTANT : Tous ses symptômes mentionnés ne sont pas nécessairement causés directement par l'endométriose. Ils peuvent être liés aux traitements, troubles secondaires ou concomitants. L'objectif ici est d'obtenir une vision détaillée de votre situation pour ajuster au mieux l'évaluation clinique, les hypothèses diagnostiques, la stratégie thérapeutique et l'organisation du parcours de soin. Consultez la liste détaillée classée par fréquence, formes et troubles associés, via le QR code.



Symptômes évocateurs d'endométriose fréquents - associés ou non - les 5D :

Dysménorrhées (règles douloureuses), **Dyspareunies** (douleurs à la pénétration), **Dyschésies** (douleur à la défécation), **Dysuries** (douleurs en urinant), **Douleurs pelviennes irradiantes** (cycliques ou non)

Section 3 - Les symptômes

SYMPTÔMES PAR SPHÈRE ANATOMIQUE Tableau complété le :

Evaluation des symptômes effectué sous traitement hormonal et/ou antalgique de fond

Si oui, précisez :

Calcul : Aucune case cochée sur la ligne = 0, Cases vertes cochées = 1/case, Cases oranges cochées = 2/case, cases violettes = 2/case, cases rouges = 3/case, ajout valeur de l'intensité du symptôme de 0 à 10
Total max possible 35 par symptôme.

	Fréquence					Cyclicité			Impact qualité de vie			Efficacité traitements			Intensité 0 à 10	Notes
	Occasionnel	Fréquent	Permanent	Règles	Ovulation	Variable	Faible	Modéré	Fort	Faible	Modéré	Fort				

1- DOULEURS abdomino-pelviennes : (Somme des réponses / 315)x100 = résultat

Score : ____/100

Pelviennes diffuses																
Pelviennes aigües																
Irradiants le bas du dos ¹																
Dans les membres inférieurs ²																
Dans les cicatrices abdominales																
Abdominales selon posture/activité																
À la pénétration profonde																
À la pénétration à l'entrée du vagin																
Pénétration impossible																

2- AUTRES symptômes abdomino-pelviens : (Somme des réponses / 175)x100 = résultat

Score : ____/100

Sécheresse vaginale																
Saignements inhabituels ³																
Saignements abondants																
Perte de la libido																
Contraction involontaire du périnée																

3- DOULEURS digestives : (Somme des réponses / 210)x100 = résultat

Score : ____/100

Intestinales ⁴																
Rectales ⁴																
Anales ⁴																
avant/pendant/après la défécation/gaz																
pendant ou juste après les repas																
avec les ballonnements																

¹ Douleurs irradiants le bas du dos : elles partent du sacrum vers les lombaires.

² Douleurs dans les jambes ou la fesse : à un ou plusieurs endroits le long du trajet du nerf sciatique et/ou crural. Elles peuvent provoquer des engourdissements des membres inférieurs.

³Spotting : un saignement marron foncé très léger en dehors des règles.

⁴Douleurs intestinales : partie centrale de l'abdomen, ressenties lors du transit, type crampes, spasme etc.
Rectales : partie terminale du passage des selles, avant l'anus. Anales : au niveau de l'orifice.

Section 3 - Les symptômes

Calcul : Aucune case cochée sur la ligne = 0, Cases vertes cochées = 1/case, Cases oranges cochées = 2/case, cases violettes = 2/case, cases rouges = 3/case, ajout valeur de l'intensité du symptôme de 0 à 10
Total max possible 35 par symptôme.

	Fréquence					Cyclicité			Impact qualité de vie			Efficacité traitements			
	Ocasional	Fréquent	Permanent	Règles	Ovulation	Variable	Faible	Modéré	Fort	Faible	Modéré	Fort	Intensité 0 à 10	Notes	

4- AUTRES symptômes digestifs : (Somme des réponses / 280)x100 = résultat

Score : ____/100

Ballonnements légers/modérés	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Ballonnements sévères	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Constipation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Diarrhée	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Urgences, incontinences	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Gazs excessifs / malodorants	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Sang dans les selles	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Nausées / vomissements	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

5- DOULEURS urinaires : (Somme des réponses / 175)x100 = résultat

Score : ____/100

Irradiantes hors mictions	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Aiguës hors mictions	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Avec la vessie pleine	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
*Pendant la miction	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Après la miction	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

6- AUTRES symptômes urinaires : (Somme des réponses / 210)x100 = résultat

Score : ____/100

Inconfort/douleur à l'urètre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Mictions urgentes / fréquentes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Incontinences	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Difficultés à uriner / vider la vessie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Besoin de pousser / appuyer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Sang dans les urines	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

¹ Gonflement sévère du ventre qui devient dur et tendu, douloureux ou non.



Aller à la selle doit être non douloureux et se faire sans poussée. Surélever les pieds avec un petit tabouret peut faciliter l'évacuation des selles et des gazs.

ÉVALUATION COMPLÉMENTAIRE DES TROUBLES URINAIRES

Nombre de mictions la journée Nombre de mictions la nuit

☐ L'envie d'uriner vous réveille la nuit



La norme du nombre de mictions est de 5 à 7 par jour et maximum une fois par nuit. Il est important de ne pas pousser ou forcer pour uriner, ni d'interrompre le jet d'urine.



Lorsque vous avez des troubles digestifs, il convient de vérifier avec un gastroentérologue les diagnostics différentiels possibles. Pour les troubles urinaires également, vous pouvez les faire évaluer par un urologue lors d'un bilan urodynamique. Dans ces deux sphères, la kinésithérapie et le TENS peuvent vous aider.

Section 3 - Les symptômes

Calcul : Aucune case cochée sur la ligne = 0, Cases vertes cochées = 1/case, Cases oranges cochées = 2/case, cases violettes = 2/case, cases rouges = 3/case, ajout valeur de l'intensité du symptôme de 0 à10
Total max possible 35 par symptôme.

	Fréquence			Cyclicité			Impact qualité de vie			Efficacité traitements				
	Ocasional	Fréquent	Permanent	Règles	Ovulation	Variable	Faible	Modéré	Fort	Faible	Modéré	Fort	Intensité 0 à 10	Notes
7- DOULEURS thoraco-diaphragmatiques : (Somme des réponses / 175)x100 = résultat Score : ____/100														
partie haute de la cage thoracique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
partie basse de la cage thoracique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
intercostales	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
lors des mouvements respiratoires	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
omoplate / épaule ¹	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
8- AUTRES sympt thoraco-diaphragmatiques : (Somme des réponses / 140)x100 = résultat Score : ____/100														
Difficulté/gêne en respirant	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Toux anormale	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Pneumothorax ²	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Hémothorax ³	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
9- DOULEURS musculo-squelettiques⁴ : (Somme des réponses / 140)x100 = résultat Score : ____/100														
Tête, mâchoires, cou, épaules	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Rachis (colonne, tronc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Membres inférieurs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Membres supérieurs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
10- TENSIONS/RAIDEURS musculaires : (Somme des réponses / 140)x100 = résultat Score : ____/100														
Tête, mâchoires, cou, épaules	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Rachis (colonne, tronc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Membres inférieurs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Membres supérieurs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
11- AUTRES symptômes généraux : (Somme des réponses / 280)x100 = résultat Score : ____/100														
Fatigabilité anormale durable	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Epuisement dès le reveil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Troubles du sommeil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Troubles cognitifs ⁵	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Troubles de l'humeur ⁶	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Troubles de l'appétit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Troubles anxieux ⁷	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Maux de tête	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

Section 3 - Les symptômes

- 1 Douleur à l'omoplate ou à l'épaule** : pendant les règles, le plus souvent à droite peut être en lien avec une lésion du diaphragme
- 2 Pneumothorax** : présence d'air dans la cavité autour du poumon, qui gêne sa bonne expansion.
- 3 Hémothorax** : présence de sang dans la cavité autour du poumon, qui empêche son bon fonctionnement.
- 4 Douleurs musculo-squelettiques** : concernent les articulations, muscles et tendons.
- 5 Troubles cognitifs** : difficultés à penser clairement, à se concentrer, à se souvenir ou à trouver ses mots, souvent décrits comme un « brouillard cérébral ».
- 6 Troubles de l'humeur** : variations marquées des émotions, avec une tendance à la tristesse, à l'irritabilité ou à la perte de motivation.
- 7 Troubles anxieux** : inquiétudes intenses ou permanentes, avec parfois une sensation de tension, d'alerte ou de peur disproportionnée.

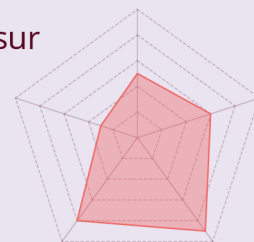
QUOTATION ET SUIVI DES SYMPTÔMES DANS LE TEMPS

Consignes : Pour chaque ligne, additionnez les scores correspondant aux cases cochées, puis faites le total par catégorie de symptômes.

Calcul : Vous avez coché aucune case sur la ligne = 0, Cases vertes cochées = 1/case, Cases oranges cochées = 2/case, case violette = 2/case, cases rouges = 3/case.

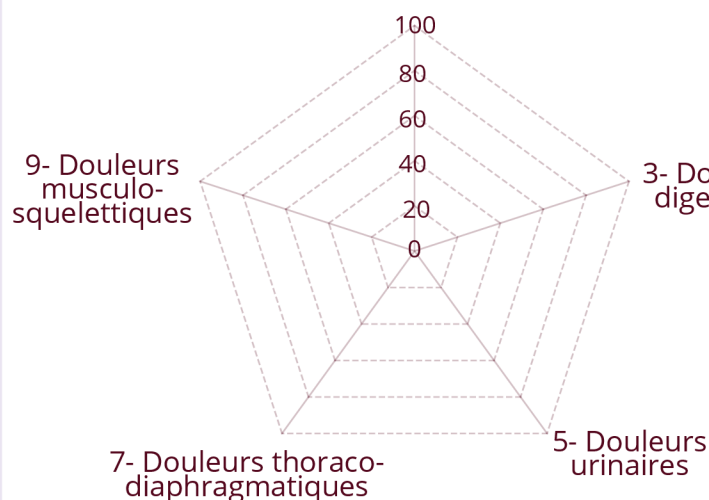
Total max possible de 35 par symptômes présents : Fréquence : 1 à 3 + Cyclicité : 1 à 3 + impact qualité de vie : 1 à 3 + efficacité des traitements : 1 à 3 + intensité du symptôme : 0 à 10. Si vous n'êtes pas concerné par le symptôme la ligne est donc égale à 0.

Représentation visuelle : Reportez ensuite vos score par catégorie de symptômes sur les graphiques "toile d'araignée", un dédié aux douleurs et le second aux autres symptômes : mettez un point/une croix sur la valeur approximative de l'axe correspondant à chaque catégorie, puis relier tous les points entre eux, comme sur l'exemple ci-contre, et coloriez/hachuré la figure formée pour visualiser l'étendue.

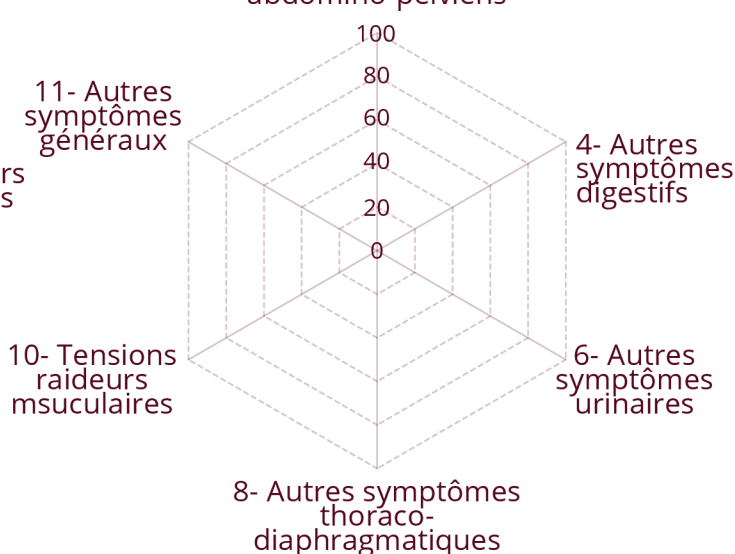


Reportez les résultats de chaque dimension sur les diagrammes :

1- Douleurs abdomino-pelviennes



2- Autres symptômes abdomino-pelviens



Note d'information : Ce relevé symptomatique et ce système de représentation ne correspondent pas à une échelle validée scientifiquement ou à un dispositif de diagnostic. Il s'agit simplement d'une manière de représenter visuellement et de quantifier l'étendue des symptômes pour suivre leur évolution dans le temps.

Section 3 - Les symptômes

Consignes : Vous pouvez effectuer un suivi à long terme afin de voir l'évolution de vos symptômes dans le temps et/ou après l'utilisation d'un nouveau traitement, en reportant les scores calculés par date.

Dates					
1- DOULEURS ABDOMINO-PELVIENNES					
2- AUTRES SYMPTÔMES ABDOMINO PELVIENS					
3- DOULEURS DIGESTIVES					
4- AUTRES SYMPTÔMES DIGESTIFS					
5- DOULEURS URINAIRES					
6 - AUTRES SYMPTÔMES URINAIRES					
7- DOULEURS THORACO-DIAPHRAGMATIQUES					
8- AUTRES SYMPTÔMES THORACO-DIAPHRAGMATIQUES					
9- DOULEURS MUSCULO-SQUELETTIQUES					
10- TENSIONS/RAIDEURS MUSCULAIRES					
11 - AUTRES SYMPTÔMES GÉNÉRAUX					

ÉVALUATION COMPLÉMENTAIRE DE LA FATIGUE

☐ Fatigue permanente, indépendante du cycle ou des activités ☐ Présente depuis au moins 6 mois



La fatigue chronique se distingue de la fatigue "normale" :

- Elle est persistante et profonde, ne disparaît pas avec le repos.
 - On peut se réveiller déjà épuisé, même après une nuit de sommeil complète.
 - Elle entraîne une fatigabilité anormale : essoufflement ou épuisement rapide après un effort physique minime, une activité quotidienne banale ou même une simple tâche de concentration.
- Quand cette fatigue dure plus de 6 mois : elle doit alerter et être prise en compte.



ÉVALUATION COMPLÉMENTAIRE DES DOULEURS

Fréquence moyenne des crises douloureuses (toutes les heures, jours, semaines...)

☐ Augmentation de la fréquence dans le temps (au fil des mois/années)

Durée moyenne des crises (période en heures/jours/semaines)

☐ Augmentation de la durée dans le temps

Intensité moyenne pendant les crises (de 0 à 10) Intensité moyenne hors crises

☐ Augmentation de l'intensité dans le temps



"J'ai mal" dit la douleur, "je suis mal" dit la souffrance.

La souffrance correspond à ce que la douleur nous fait vivre : ses répercussions sur la vie quotidienne, le moral, le comportement. Elle ne se mesure pas, mais elle est bien réelle.

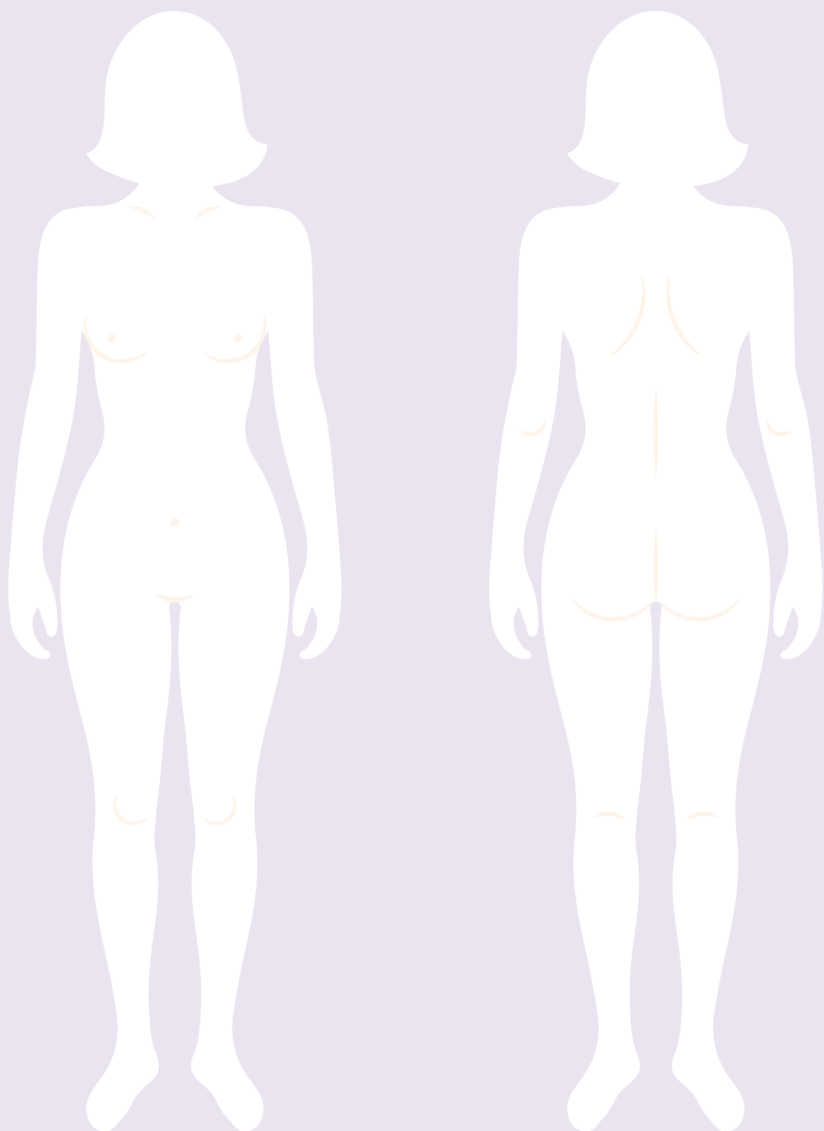
La douleur et la souffrance sont influencées par de nombreux **facteurs biologiques, sociaux, psychologiques et environnementaux** . C'est en prenant en compte tous ces aspects que l'on peut construire un plan d'accompagnement personnalisé, combinant soins médicaux, traitements (de crise et de fond), soutien psychologique, ajustements de l'hygiène de vie et des rythmes quotidiens et aides diverses. La douleur chronique ET la souffrance mentale autour de cette douleur, épuisent l'organisme et peuvent induire un état de fatigue chronique.



Section 3 - Les symptômes

LOCALISATION DES DOULEURS

Consignes : reportez les douleurs que vous avez indiquées dans les tableaux, en associant le code couleur de la sphère correspondante, avec la légende pour le type de douleurs. Vous pouvez personnaliser une légende avec les précisions de votre souhait.



Code couleurs des sphères :

Sphère abdomino-pelvienne

Sphère digestive

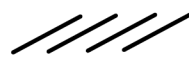
Sphère urinaire

Sphère musculo-squelettique

Sphère thoraco-diaphragmatique

Légende type de douleurs :

Diffuse



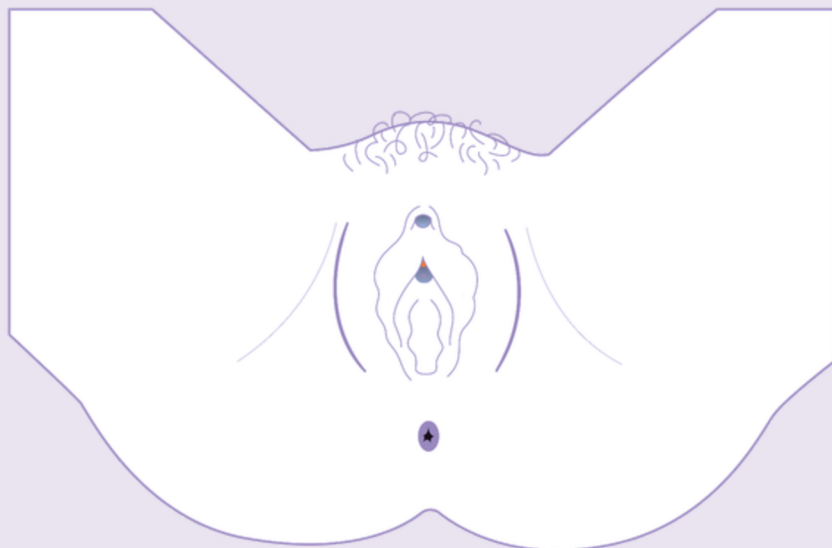
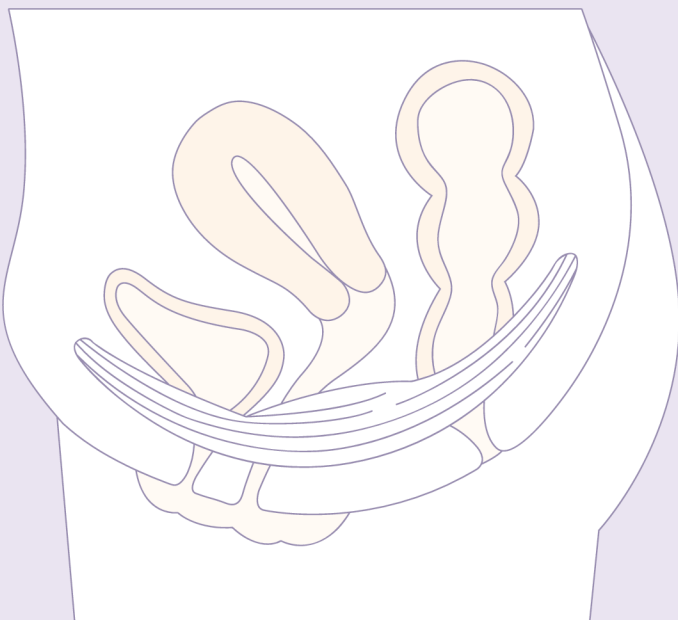
Aigüe



Neuropathique



Légende personnalisée :



Section 3 - Les symptômes

SCORE D'HYPERSENSIBILISATION PELVIENNE DE CONVERGENCES PP

Complété le :

Consignes : à compléter si vous présentez des douleurs pelvi-périnéales depuis plus de trois mois dont les symptômes apparaissent disproportionnés/discordants avec les examens lésionnels

SPHERE	Abaissement de seuils	Diffusion temporelle
Urinaire basse	Douleurs influencées lors du remplissage vésical et/ou la miction ☐	Douleurs post-mictionnelles ☐
Digestive basse	Douleurs influencées lors de la distension et/ou la vidange rectale (matières, gaz) ☐	Douleurs post-défécatoires ☐
Génito-sexuelle	Douleurs influencées lors de l'activité sexuelle ☐	Douleurs persistantes après l'activité sexuelle ☐
Cutanéo-muqueuse	Allodynie pelvi-périnéale (impossibilité d'utiliser des tampons, intolérance au ports des sous-vêtements serrés) ☐	
Musculaire¹	Présences de points gachette pelviens (piriforme, obturateurs internes, élévateurs de l'anus) ☐	
Variabilité des symptômes	Variabilité de l'intensité douloureuse (évolution par périodes, évolution en dents de scie) et/ou de la topographie douloureuse ☐	
Syndromes associés	Migraine et/ou céphalées de tension et/ou fibromyalgie et/ou syndrome de fatigue chronique et/ou syndrome de stress post-traumatique et/ou syndrome des jambes sans repos et/ou SADAM et/ou intolérances multiples aux produits chimiques ☐	

Calcul du score : 1point par case cochée **Score total de sensibilisation pelvienne :** /10

Un score supérieur ou égal à 5 indique un état d'hypersensibilité pelvienne.

¹ Le score musculaire nécessite l'examen par un professionnel de santé (test des points gâchettes).
Même sans cette partie, si le score atteint 5, cela suffit à identifier une hypersensibilisation.

 L'hypersensibilisation est **une amplification de la perception de la douleur** due à des altérations du système nerveux.

Elle peut être :

- **Périphérique** : Les nerfs au niveau des tissus affectés par les lésions et l'inflammation de l'endométriose deviennent irrités, et plus sensibles ce qui entraîne une augmentation des informations transmises au système nerveux central.
- **Centrale** : Les neurones du système nerveux central (moelle épinière, cerveau) sont trop souvent stimulés de manière répétée et intense, ce qui les conduit à amplifier les messages nerveux.

Des mécanismes entretiennent et aggravent ces dysfonctionnements : les opioïdes et morphiniques (même s'ils soulagent la douleur sur le moment), les dysrégulations hormonales, le stress et l'anxiété et la perte de mobilité.



Section 4 - Impact sur la qualité de vie

QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE L'IMPACT DE L'ENDOMÉTRIOSE Complété le :

Ce questionnaire évalue l'impact de l'endométriose (symptômes, traitements etc.) sur votre qualité de vie et votre bien-être au quotidien dans toutes les sphères de votre existence sans chercher à distinguer les sources. Il permet de suivre l'évolution dans le temps. Ce questionnaire s'inspire de plusieurs échelles validées (l'EHP-30, le SF-36, WHOQOL-BREF). Pour compléter un dossier administratif officiel (ex. MDPH), utilisez l'EHP-30, QR code →



Fréquence recommandée : À remplir tous les 3-6 mois, ou après un changement thérapeutique important.

Période à considérer pour répondre : les 6 dernières semaines.

Calcul : 0 = Pas du tout, 1 = Un peu, 2 = Modérément, 3 = Beaucoup, 4 = Énormément

Interprétation : Plus le score est élevé, plus la qualité de vie est altérée. 0-25 : Impact faible, 26-50 : Impact modéré, 51-75 : Impact important, 76-100 : Impact majeur

Au cours des 6 dernières semaines, dans quelle mesure...

Etes-vous insatisfaite de votre qualité de vie ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Etes-vous insatisfaite de votre santé ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Avez-vous l'impression que votre vie manque de sens ou ne correspond pas à vos valeurs ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Score = 100 x
(Somme des réponses / 12)

Score Auto-évaluation globale : __/100

Le score global n'est pas à reporter dans les graphiques P15

Au cours des 6 dernières semaines, à cause de l'endométriose dans quelle mesure avez-vous ...

Manqué d'énergie ou été limitée dans vos tâches domestiques ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Été limitée dans vos déplacements (marche, transports, escaliers, file d'attente) ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Dû réduire ou arrêter vos activités physiques ou sportives ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Eu l'impression que votre corps vous empêchait de faire ce que vous voulez et vous abandonnait ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Été empêchée de faire des activités qui vous plaisent ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Score = 100 x
(Somme des réponses / 20)

Score capacités physiques et autonomie : __/100

Au cours des 6 dernières semaines, à cause de l'endométriose dans quelle mesure avez-vous ...

Eu du mal à profiter de la vie et prendre du plaisir ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Été d'humeur instable ou perturbée ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Manqué d'espoir et d'optimisme pour l'avenir ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Eu du mal à gérer vos émotions ou été submergée par elles ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Accepté votre situation et votre corps ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ressenti un manque de contrôle sur votre vie ou l'impression de ne pas pouvoir faire face ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Score = 100 x
(Somme des réponses / 24)

Score bien-être psychologique : __/100

Au cours des 6 dernières semaines, à cause de l'endométriose dans quelle mesure avez-vous ...

Été insatisfaite de votre corps ou eu du mal à l'accepter ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Été limitée dans le choix de vos vêtements ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Manqué de confiance en vous ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ressenti que vous n'avez pas de valeur ou eu honte de vous ? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Score = 100 x
(Somme des réponses / 16)

Score image et estime de soi : __/100

Section 4 - Impact sur la qualité de vie

Au cours des 6 dernières semaines, à cause de l'endométriose dans quelle mesure avez-vous ...

Eu du mal à maintenir vos relations sociales ?	☐	☐	☐	☐	☐
Manqué de soutien de la part de votre entourage ?	☐	☐	☐	☐	☐
Été incomprise ou eu du mal à expliquer ce que vous vivez ?	☐	☐	☐	☐	☐
Dû renoncer à des activités sociales qui vous plaisent ?	☐	☐	☐	☐	☐
Ressenti de la solitude ou de l'isolement ?	☐	☐	☐	☐	☐
Été insatisfaite de vos relations personnelles ?	☐	☐	☐	☐	☐

Score = 100 x
(Somme des réponses / 24)

Score relations sociales :
___/100

Au cours des 6 dernières semaines, à cause de l'endométriose dans quelle mesure avez-vous ...

Ressenti de l'insécurité physique au quotidien ?	☐	☐	☐	☐	☐
Ressenti de l'insécurité émotionnelle et psychologique ?	☐	☐	☐	☐	☐
Manqué d'argent ou ressenti de l'insécurité financière ?	☐	☐	☐	☐	☐
Vécu dans un environnement physique malsain ou un environnement familial toxique ?	☐	☐	☐	☐	☐
Eu du mal à accéder aux ressources dont vous avez besoin (soins, informations, soutien, matérielles) ?	☐	☐	☐	☐	☐

Score = 100 x
(Somme des réponses / 20)

Score sécurité et ressources :
___/100

Au cours des 6 dernières semaines, concernant la gestion de l'endométriose (rendez-vous médicaux, soins de support, traitements, etc.), dans quelle mesure...

La gestion de vos soins a-t-elle été épuisante ou stressante ?	☐	☐	☐	☐	☐
Le temps consacré aux soins a-t-il empiété sur votre vie ?	☐	☐	☐	☐	☐
Avez-vous trouvé difficile de coordonner tous vos soins ?	☐	☐	☐	☐	☐
Vous êtes-vous sentie découragée par leur lourdeur ?	☐	☐	☐	☐	☐
Le coût des soins a-t-il pesé sur votre budget ou vous a-t-il fait renoncer à certaines choses ?	☐	☐	☐	☐	☐

Score = 100 x
(Somme des réponses / 20)

Score charge des soins :
___/100

Pour les prochaines sections, ne remplissez que celles qui vous concernent

Au cours des 6 dernières semaines, à cause de l'endométriose si vous travaillez ou étudiez, dans quelle mesure avez-vous ...

Dû renoncer à vos ambitions et projets professionnels ?	☐	☐	☐	☐	☐
Ressenti de la culpabilité liée au travail ?	☐	☐	☐	☐	☐
Été insatisfaite de votre situation professionnelle/scolaire ?	☐	☐	☐	☐	☐
Eu du mal à accomplir votre travail/études avec performance et efficacité ?	☐	☐	☐	☐	☐
Eu des difficultés à maintenir une présence régulière au travail/en cours ?	☐	☐	☐	☐	☐
Ressenti de l'insécurité concernant votre avenir professionnel ?	☐	☐	☐	☐	☐

Score = 100 x
(Somme des réponses / 24)

Score études ou travail :
___/100

Au cours des 6 dernières semaines à cause de l'endométriose, si vous vivez en couple ou avez une vie de famille, dans quelle mesure avez-vous...

Été insatisfaite de votre relation de couple ou vie familiale ?	☐	☐	☐	☐	☐
ressenti du découragement ou de l'incapacité à gérer ?	☐	☐	☐	☐	☐
Été épuisée par la gestion du foyer ?	☐	☐	☐	☐	☐
Manqué de soutien de votre partenaire (émotionnel, pratique, charge mentale) ?	☐	☐	☐	☐	☐

Score = 100 x
(Somme des réponses / 16)

Score vie de couple et charge domestique partagée :
___/100



L'évaluation de la **qualité de vie** est un bon moyen pour juger l'efficacité d'une prise en charge thérapeutique globale. À remplir régulièrement ou après la phase d'essai d'un traitement.

Section 4 - Impact sur la qualité de vie

Au cours des 6 dernières semaines, à cause de l'endométriose si vous avez une vie intime et sexuelle ou souhaitez en avoir une, dans quelle mesure avez-vous ...

Eu une vie intime insatisfaisante ou manqué de plaisir ?	☐	☐	☐	☐	☐
Ressenti de la culpabilité concernant votre vie intime ?	☐	☐	☐	☐	☐
Été en désaccord avec vos désirs et besoins intimes ?	☐	☐	☐	☐	☐
Été limitée dans votre vie intime par la douleur ou l'appréhension ?	☐	☐	☐	☐	☐
Manqué de compréhension et de soutien de votre partenaire à ce sujet ?	☐	☐	☐	☐	☐

Score = 100 x
(Somme des réponses / 20)

**Score vie intime et sexuelle :
___/100**

Au cours des 6 dernières semaines, à cause de l'endométriose si vous avez un projet d'enfant ou des questionnements sur la fertilité, dans quelle mesure avez-vous ...

Ressenti de l'anxiété concernant votre fertilité ?	☐	☐	☐	☐	☐
Eu du mal à envisager l'avenir avec confiance à ce sujet ?	☐	☐	☐	☐	☐
Constaté que cela affecte votre relation de couple ?	☐	☐	☐	☐	☐
Dû modifier ou renoncer à vos projets de vie ?	☐	☐	☐	☐	☐
Ressenti de la dévalorisation ou un impact sur votre estime de vous ?	☐	☐	☐	☐	☐

Score = 100 x
(Somme des réponses / 20)

**Score projet parental :
___/100**

Au cours des 6 dernières semaines à cause de l'endométriose, si vous avez des enfants dans quelle mesure avez-vous ...

Manqué de moments agréables avec vos enfants ?	☐	☐	☐	☐	☐
Ressenti de la culpabilité ou l'impression de ne pas être la mère/parent que vous souhaitez être ?	☐	☐	☐	☐	☐
Manqué d'énergie ou eu du mal à vous occuper de vos enfants ?	☐	☐	☐	☐	☐

Score = 100 x
(Somme des réponses / 12)

Score parentalité : ___/100

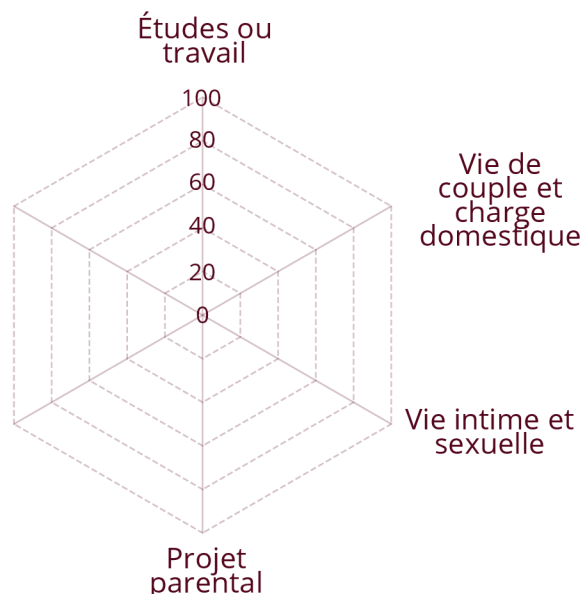
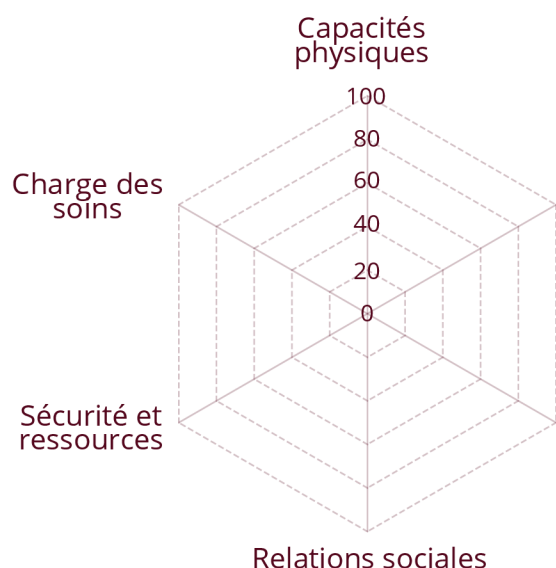
Au cours des 6 dernières semaines à cause de l'endométriose, concernant vos relations avec vos médecins et soignants, dans quelle mesure avez-vous...

Été insatisfaite de la prise en charge médicale ?	☐	☐	☐	☐	☐
Manqué de confiance en vos soignant·es ?	☐	☐	☐	☐	☐
Ressenti de la solitude face à la gestion de la maladie ?	☐	☐	☐	☐	☐
Été traitée comme simple patiente plutôt que comme partenaire de soins ?	☐	☐	☐	☐	☐
Ressenti que vos soignant·es ne vous écoutent pas ou ne prennent pas vos symptômes au sérieux ?	☐	☐	☐	☐	☐

Score = 100 x
(Somme des réponses / 20)

**Score relation de soins :
___/100**

Reportez les résultats de chaque dimension sur les diagrammes :



Section 4 - Impact sur la qualité de vie

QUESTIONNAIRE D'IDENTIFICATION DES SOURCES D'IMPACT

Complété le :

Vous venez d'évaluer l'impact global de l'endométriose sur votre qualité de vie. Ce deuxième questionnaire vous aide à identifier plus précisément quelles sources impactent le plus votre vie quotidienne : douleurs, troubles fonctionnels, effets des traitements etc.. Cela permettra à vous et votre équipe soignante de prioriser les actions thérapeutiques de manière plus ciblée et adaptée à vos besoins.

Fréquence recommandée : À remplir tous les 3-6 mois, ou après un changement thérapeutique important.

Consigne : Pour chaque sphère de vie (ligne), évaluez dans quelle mesure chaque source (colonne) l'a impactée au cours des 6 dernières semaines.

Ne complétez que les sphères de vie et sources qui vous concernent. Il est possible qu'une même sphère soit impactée par plusieurs sources. Indiquez le chiffre correspondant au niveau d'impact : 0 = Pas du tout, 1 = Un peu, 2 = Modérément, 3 = Beaucoup, 4 = Énormément

Sphères de vie impactées	Sources d'impact						
	Douleurs pelviennes	Troubles digestifs	Troubles urinaires	Fatigue, fatigabilité	Autres douleurs	Autres troubles	Effets des médicaments
Capacités physiques, déplacements et activités quotidienne ?							
La qualité et quantité de votre sommeil ?							
Votre moral, humeur, bien-être émotionnel ?							
Le rapport à votre corps, confiance en vous?							
Vos activités sociales, loisirs et amitiés ?							
Votre présence, performance, concentration au travail/études ?							
Votre sécurité physique, psychologique, affective et financière							
Votre relation de couple, communication, et charge mentale ?							
Votre sexualité, plaisir, intimité physique ?							
Votre capacité à vous occuper de vos enfants ?							
Votre projet de grossesse, ou parentalité ?							
Calcul score total (Somme colonne/44)x100							

Interprétation : Plus le score est élevé, plus la source est impactante. 0-25 : Impact faible, 26-50 : Impact modéré → à surveiller, 51-75 : Impact important → priorité haute, 76-100 : Impact majeur → priorité urgente. Colorez ou entourez les cases à 4, elles sont les priorités absolues. Ne cherchez pas à tout traiter d'un coup. Ciblez les 2-3 combinaisons source-sphère avec les scores les plus élevés. Réévaluez régulièrement après quelques semaines d'interventions.

Utilisation : Utilisez ces résultats pour construire votre plan de soins avec vos soignants, en priorisant les sphères de vie les plus impactées et les sources les plus impactantes. Vous pouvez établir un plan de soin progressif avec des actions à court, moyen et long terme.

Section 4 - Impact sur la qualité de vie

EVOLUTION DE LA QUALITÉ DE VIE DANS LE TEMPS

Indiquez le score sur 100 des sphères évaluées, puis par sources d'impacts, avec une flèche pour indiquer l'évolution par rapport au précédent score : ↗ Amélioration, ↘ Détérioration, → Stabilité

Dates					
Sphères impactées					
AUTO-ÉVALUATION GLOBALE					
CAPACITÉS PHYSIQUES					
BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE					
IMAGE ET ESTIME DE SOI					
RELATIONS SOCIALES					
SÉCURITÉ ET RESSOURCES					
CHARGE DES SOINS					
ÉTUDES OU TRAVAIL					
VIE DE COUPLE					
VIE INTIME ET SEXUELLE					
PROJET PARENTAL, GROSSESSE					
PARENTALITÉ, VIE FAMILIALE					
RELATION DE SOINS					
Sources d'impacts					
DOULEURS PELVIENNES					
TROUBLES DIGESTIFS					
TROUBLES URINAIRES					
FATIGUE, FATIGABILITÉ					
AUTRES DOULEURS					
AUTRES TROUBLES					
EFFETS DES MÉDICAMENTS					
Actions menées entre les évaluations (traitements, soins etc.)					
ENTRE ÉVALUATIONS 1 ET 2					
ENTRE ÉVALUATIONS 2 ET 3					
ENTRE ÉVALUATIONS 3 ET 4					
ENTRE ÉVALUATIONS 4 ET 5					

Section 5 - Antécédents médicaux et familiaux

ANTÉCÉDENTS PERSONNELS ET FAMILIAUX (AVÉRÉS)

Degré de relation familiale : 1er

degré : Mère, fille ; 2ème degré : Sœur,

grand-mère, petite-fille.

Consignes : précisez le type de pathologie si vous la connaissez

Pathologies à caractère familial	Vous même	1er degré	2ème degré	Pas d'infos	Infos complémentaires
Endométriose / adénomyose	☐	☐	☐	☐	
Cancers (ovaire, col, sein, endomètre, utérus, colorectal)	☐	☐	☐	☐	
Maladie thrombo-embolique veineuse*	☐	☐	☐	☐	
Troubles de la coagulation	☐	☐	☐	☐	
Maladies auto-immunes	☐	☐	☐	☐	
Insuffisance ovarienne prématurée	☐	☐	☐	☐	
Ménopause précoce	☐	☐	☐	☐	
Syndrome ovaires polykistiques	☐	☐	☐	☐	
Maladies endo-crinienes	☐	☐	☐	☐	
MICI (Crohn, rectocolite..)	☐	☐	☐	☐	
Infertilité inexpliquée	☐	☐	☐	☐	
Autre :	☐	☐	☐	☐	

*embolie pulmonaire, phlébites, maladie cardio vasculaire, infarctus du myocarde, AVC et précisez l'âge

Informations complémentaires :

AUTRES ANTÉCÉDENTS VOUS CONCERNANT POUVANT INFLUENCER LA PRISE EN CHARGE

Troubles de la modulation, douleur et de la sensibilisation

- ☐ Vulvodynie
- ☐ Vestibulodynie
- ☐ Cystites interstitielles
- ☐ Sensibilisation centrale ou périphérique
- ☐ Céphalées de tension
- ☐ Migraines chroniques ou sévères ou avec Aura

Pathologies vasculaires et pelviennes

- ☐ Syndrome de congestion pelvienne
- ☐ Varices pelviennes

Troubles fonctionnels digestifs et uro-gynécologiques

- ☐ Reflux gastro-oesophagiens
- ☐ Candidose récidivante (mycose non isolée)
- ☐ Troubles du microbiote intestinal (dysbiose, SIBO)
- ☐ Hypersensibilité ou intolérance alimentaires
- ☐ Syndrome de l'intestin irritable (SII)

Pathologies organiques ou systémiques intercurrentes

- ☐ Diabète type I
- ☐ Diabète type II
- ☐ Hypertension artérielle
- ☐ Cholestérol élevé / dyslipidémie
- ☐ Trouble de la thyroïde
- ☐ Hépatite
- ☐ Cirrhose
- ☐ Insuffisance hépatique
- ☐ Troubles cardiovasculaires (insuffisance cardiaque, cardiopathie acquise, valvulopathie, coronaropathie)

Section 5 - Antécédents médicaux et familiaux

Troubles psychiatriques et psychotraumatiques associés

☐ Troubles bipolaires

☐ Troubles du comportement alimentaire ☐ Troubles de stress post traumatique

☐ Troubles dépressifs ☐ Troubles anxieux ☐ Autre trouble psychiatrique

Autres ☐ Allergies (asthme, sinusite) ☐ Troubles neurologiques

Autre :

Autre :

FACTEURS DE RISQUES OU D'AGGRAVATIONS POTENTIELS

☐ Premières menstruations avant 12 ans ☐ Cycles courts ☐ Déficit vitamine D

☐ Traumatismes psychiques, chocs émotionnels intenses et/ou répétés (violences, agressions, accidents, notamment dans l'enfance...)

☐ Stress chronique et/ou stress ponctuels intenses (familiaux, professionnels ...)

☐ Alimentation industrielle ☐ Sommeil court et irrégulier

☐ Consommation régulière et/ou importante d'alcool Nombre de verres/jour/semaine :

☐ Consommation régulière et/ou importante de tabac Nombre cigarettes/jour :

☐ Consommation régulière et/ou importante de drogues Précisez type et quantité:



ANTÉCÉDENTS CHIRURGICAUX HORS ENDOMÉTRIOSE

Chirurgie 1 : Type d'intervention :

Date : Anesthésie : ☐ Générale ☐ Locale ☐ Sédation légère ☐ Hypnosédation

Nom du professionnel·le :

Conclusions :

Chirurgie 2 : Type d'intervention :

Date : Anesthésie : ☐ Générale ☐ Locale ☐ Sédation légère ☐ Hypnosédation

Nom du professionnel·le :

Conclusions :

Chirurgie 3 : Type d'intervention :

Date : Anesthésie : ☐ Générale ☐ Locale ☐ Sédation légère ☐ Hypnosédation

Nom du professionnel·le :

Conclusions :

Chirurgie 4 : Type d'intervention :

Date : Anesthésie : ☐ Générale ☐ Locale ☐ Sédation légère ☐ Hypnosédation

Nom du professionnel·le :

Conclusions :

Autres informations utiles :

Section 6 - Santé gynécologique et reproductive

CYCLES ET MENSTRUATIONS

Age des premières menstruations : Age des premiers symptômes/douleurs :
Cycles actuels (si vous n'êtes pas sous pilule) : ☐ Réguliers ☐ Irréguliers ☐ Absents
Durée moyenne des règles : Durée moyenne des cycles :
Abondance du flux des règles : ☐ Léger ☐ Modéré ☐ Abondant ☐ Très abondant
☐ Douleur maximale au début des règles ☐ Douleurs d'ovulations

GROSSESSES ET FERTILITÉ ☐ Besoin d'informations



Préservation de la fertilité ☐ Souhaité ☐ En cours ☐ Incertain ☐ Réalisé

Nombre de grossesses : Nombre d'accouchements par voie basse : Par césarienne :

Nombre d'interruptions médicales de grossesses : Nombre d'interruptions volontaires (IVG) :

Nombre de grossesses extra utérines : Nombre de mort foetale in utéro :

Nombre total de grossesses arrêtées spontanément (fausses couches) :

Parmi elles, combien avec curetage (geste chirurgical) : Avec médicaments :

Projet de grossesse ☐ Immédiat ☐ Non immédiat ☐ Pas ou plus de désir de grossesse ☐ Incertain

☐ Avec un·e conjoint·e/co-parent·e ☐ Projet seul·e

☐ Possibilité pour le·la conjoint·e/co-parent·e porteur·se d'un utérus d'effectuer la grossesse

Tentatives de grossesses actuelles Depuis quand : ☐ Infructueuses

☐ Fausses couches Combien Stade d'arrêt de la grossesse

Bilan de fertilité ou examens dédiés ☐ En cours ☐ Souhaité ☐ Réalisé

☐ Trouble de fertilité du conjoint/co-parent connu Lequel :

Les examens vous concernant déjà réalisés : ☐ Prise de sang à J21 (ovulation +7J) : progestérone

☐ Prise de sang hormonale à J3 du cycle : FSH, LH, oestradiol, prolactine ☐ Dosage AMH

☐ Comptage folliculaire par échographie entre J2 et J5 du cycle ☐ Analyses facteurs de coagulation

☐ Examen de la fonction thyroïdienne : TSH, T3, T4, TSH libre ☐ Analyses nutriments, carences etc.

☐ Hystérosalpingographie ☐ Hysteroscopie avec biopsie

Autre :

Les examens concernant le conjoint/co-parent biologique : ☐ Spermogramme ☐ Spermoculture

Autre :

Les examens concernant les deux conjoints / co-parents biologiques : ☐ Dépistage IST/MST

☐ Analyses génétiques Autre :

Nom et fonction du·de la prescripteur·ice

Date(s) et résultat(s) significatifs :



Pensez à joindre les comptes-rendus et résultats

Section 6 - Santé gynécologique et reproductive

PMA (PROCRÉATION MÉDICALEMENT ASSISTÉE)

Prise en charge PMA ☐ Passée ☐ En attente ☐ En cours, depuis :

Motif d'entrée en PMA

Nom et lieu du service/centre de PMA

Stade actuel du parcours PMA

Détails des étapes/essais déjà réalisés

Section 7 - Examens et imageries

EXAMENS CLINIQUES

Date **dernier frottis** :

Résultat(s) dernier(s) frottis :

☐ **Interrogatoire(s)** précis mené(s) par un·e professionnel·le de santé

Conclusion(s) d'interrogatoire(s):

Date(s) d'interrogatoire(s) :

☐ **Examen(s) gynécologique(s)** (spéculum et toucher vaginal) ☐ Examen(s) douloureux

Conclusion(s) d'examen(s):

Date(s) d'examen(s) :

IMAGERIES

Date **dernière imagerie** :

☐ **Echographie(s) endovaginale(s)** ☐ **Echographie(s) abdominale(s)** ☐ Avec visualisation des reins

Date(s) de(s) échographie(s) :

Conclusion(s) d'échographie(s) :

Réalisation par un·e professionnel·le expert·e : ☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas

☐ Ordonnance mentionnant "recherche endométriose/adénomyose" ET les symptômes présents

☐ **IRM pelvien** ☐ IRM abdominal ☐ IRM des coupes diaphragmatiques

Date(s) d'IRM(s) :

Conclusion(s) d'IRM(s) :

Section 7 - Examens et imageries

Réalisation de l'IRM dans un centre expert : ☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas

Résultat d'imagerie lu et interprété par un·e professionnel·le expert·e : ☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas

☐ Avec injection de gel de balisage dans le vagin et le rectum ☐ Avec lavement rectal préalable

☐ Ordonnance mentionnant "recherche endométriose/adénomyose" ET les symptômes présents



Pensez à joindre les comptes-rendus et résultats



BONNES PRATIQUES D'IMAGERIE DE L'ENDOMÉTRIOSE ET/OU D'ADÉNOMYOSE

- **Ordonnance** : elle doit préciser la recherche d'endométriose, les diagnostics différentiels envisagés et les symptômes, afin d'orienter l'opérateur dans l'acquisition des bonnes images.
- **IRM** : il est recommandé de les réaliser dans des centres experts référencés, pour garantir la qualité de l'examen (images acquises ou lecture), même si cela nécessite un délai plus long).
- **Deuxième avis et relecture des images** : si l'IRM est correctement réalisée, demandez un CD des images pour permettre une éventuelle relecture. Votre médecin peut solliciter un avis spécialisé et une relecture via une plateforme de RCP ; vous pouvez aussi effectuer vous-même une demande sur un site de deuxième avis spécialisé.
- **Échographie** : elle ne peut pas être "relue", d'où l'importance qu'elle soit réalisée dès le départ par un·e opérateur·ice formé·e et expérimenté·e en endométriose.



AUTRES EXAMENS ENDOSCOPIQUES ET D'IMAGERIE

☐ Hystérosalpingographie ☐ Coloscanner ☐ Autre :

☐ Hystéroscopie ☐ Avec biopsies ☐ Coloscopie ☐ Avec biopsies

☐ Cystoscopie ☐ Avec biopsies ☐ Echoendoscopie ☐ Avec biopsies

Date(s) et type(s) d'examen(s) :

Conclusion(s) :

AUTRES EXAMENS

☐ Bilan urodynamique ☐ Examen cytbactériologique des urines

☐ Fecalogramme ☐ Coproculture ☐ Test respiratoire glucidique (glucose, de xylose et de lactulose)

Date(s) et type d'examen(s) :

Conclusion(s) :

Autre(s), précisez :

Section 8 - Traitements



Variabilité des effets des traitements : Les effets sont variables d'une personne à l'autre car ils dépendent de nombreux facteurs (génétique, métabolisme, absorption, élimination etc.)



TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX HORMONAUX



LES TRAITEMENTS HORMONAUX

- Ils visent à ralentir la progression des lésions hormonodépendantes et à réduire l'inflammation qu'elles provoquent en empêchant le déclenchement des règles.
- Il en existe de nombreuses formes, dont l'efficacité et la tolérance varient selon les personnes.
- Il est recommandé de les tester pendant environ 3 mois pour savoir s'ils vous conviennent.
- Ils doivent être pris en continu (sans pause pendant les règles).



Consignes : Indiquez le nom commercial ou celui de la molécule (générique), notez l'efficacité (diminution des symptômes) et la tolérance (si vous avez peu ou beaucoup d'effets secondaires) : de 1 (faible) à 3 (forte) étoiles. Précisez les principaux effets secondaires indésirables impactant le plus votre qualité de vie et la raison si arrêt du traitement.

Nom	Date début	Date d'arrêt	Efficacité	Tolérance	Effets secondaires et raison arrêt
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	



Effets secondaires les plus courants : saignements inter menstruels, sensibilité des seins, nausées, maux de tête, modification de l'humeur, prise de poids, ballonnements, acné, baisse de la libido, fatigue, bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, perte de densité osseuse à long terme.

- ☐ Difficulté à prendre un traitement quotidiennement à heure régulière ☐ Désir de grossesse immédiat
- ☐ Incompatibilité médicale connue, précisez :
- ☐ Souhait de ne pas prendre de traitements hormonaux



Vous avez le droit de refuser le traitement hormonal quelle que soit la raison. Si vous avez des craintes quant à ses effets, n'hésitez pas à en parler à un soignant.

TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX DE LA DOULEUR (DE FOND ET DE CRISE)



LES TRAITEMENTS DE LA DOULEUR :

- **Les antalgiques** visent à soulager les douleurs aiguës (cycliques ou non, répétées ou non). Certains sont déconseillés en raison de leur action hyperalgésique (opioïdes, codéines et morphiniques), d'autres au contraire sont anti-hyperalgésiques (paracétamol et nefopam).
- **Les AINS** (anti-inflammatoires non stéroïdiens) sont à utiliser pour les douleurs de règles et d'ovulation uniquement.
- **Certains antidépresseurs et antiépileptiques** sont utilisés en traitement de fond pour les douleurs chroniques, l'hypersensibilisation (l'hyperalgésie) et les douleurs neuropathiques. Ils sont utilisés en dehors de leur usage habituel, car ils modulent le fonctionnement du système de la douleur en agissant sur le système nerveux.



Section 8 - Traitements

Consignes : Indiquez le nom commercial ou celui de la molécule (générique) et la posologie par prise ou jour, indiquez les périodes de prises, notez l'efficacité (diminution des symptômes) et la tolérance (si vous avez peu ou beaucoup d'effets secondaires) de 1 (faible) à 3 (forte) étoiles. Précisez les principaux effets positifs ou indésirables impactant le plus votre qualité de vie et la raison si arrêt du traitement. Pour les traitements de fond, évaluez les effets à moyen-long terme.

Nom & posologie	Date début	Date d'arrêt	Efficacité	Tolérance	Effets (+/-) et raison si arrêt
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	

Effets secondaires les plus courants : nausées, vomissements, brûlures d'estomac, maux de tête, somnolence, étourdissements, constipation, sécheresse buccale.

AUTRES TRAITEMENTS RÉGULIERS OU EN COURS

Consignes : Indiquez vos autres traitements en cours ou pris régulièrement pour d'autres pathologies et troubles sans liens avec l'endométriose, et/ou en cas de transition de genre. Indiquez par exemple vos traitements en cas de crises ou de poussées, même s'ils ne sont pas pris au long cours.

Nom & posologie	Date début	Date d'arrêt	Efficacité	Tolérance	Motif de prise
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	
			★ ★ ★	★ ★ ★	

Autres informations sur vos traitements :

Allergies connues :

Section 8 - Traitements

TENS (NEUROSTIMULATION ÉLECTRIQUE TRANSCUTANÉE)



Qu'est-ce que la TENS ?

- C'est une méthode, non invasive, utilisée pour moduler la douleur et la soulager en stimulant les nerfs via des électrodes sur la peau. Il existe plusieurs principes de fonctionnement et utilisations.
- Principe du Gate control : soulagement instantané des douleurs durant l'utilisation de l'appareil.
- Mode endorphinique : soulagement plus lent à installer, pouvant persister après l'utilisation.
- Neurostimulation tibiale : amélioration de troubles urinaires et digestifs.
- Stimulation vagale : pour certains troubles digestifs, fatigue chronique, système nerveux...



☐ Possession d'un TENS ☐ Prescrit et remboursé par la CPAM ☐ En achat libre

Marque et modèle :

Placement des électrodes :

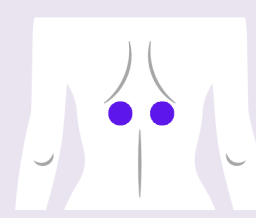
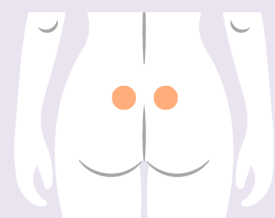
Dysménorrhées, douleurs pelviennes et neuropathiques :

☐ Sus-pubien

☐ Racines sacrées hautes

☐ Charnière lombo-sacrée + racines sacrées hautes

☐ Charnière dorso-lombaire



☐ Sus pubien (bas ventre) + racines sacrées ☐ Dorso-lombaire + racines sacrées

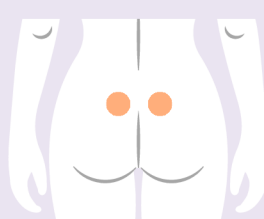
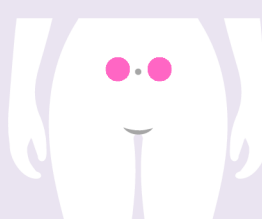
Douleurs inflammatoire, hypersensibilisation, troubles digestifs chroniques :

☐ Intra-auriculaire cyma concha (électrode nerf vague, placée dans l'oreille gauche)

Troubles urinaires, digestifs (constipation, incontinence) :

☐ Nerf tibial postérieur (jambe droite)

☐ Abdominal + Racines sacrées hautes



Douleurs périnéales (névralgies pudendale, clunéale, vulvodynie) :

☐ Racines sacrées basses + nerf tibial postérieur (jambe droite)



Consignes : indiquez votre utilisation du TENS, vos motifs d'utilisation avec le programme et le placement d'électrodes associés, la durée du programme, la fréquence (X séances/jour pendant X semaines/mois) et évaluez en respectivement l'efficacité ressentie (à court ou long terme selon le motif d'utilisation) et la tolérance de 1 (faible) à 3 (forte) étoiles.

Motif d'utilisation	Programme	Durée	Fréquence	Placement électrodes	Efficacité	Tolérance
					★ ★ ★	★ ★ ★
					★ ★ ★	★ ★ ★
					★ ★ ★	★ ★ ★
					★ ★ ★	★ ★ ★
					★ ★ ★	★ ★ ★
					★ ★ ★	★ ★ ★

Section 8 - Traitements

SOINS DE SUPPORT, PRATIQUES ET INTERVENTIONS NON MÉDICAMENTEUSES

Pourquoi les soins non médicamenteux sont importants ?

Ce sont des pratiques et méthodes variées ciblées sur un trouble, un ou plusieurs symptômes ou sur un soutien global. Ils sont mis en place en complémentarité avec les traitements médicamenteux et le suivi médical. Pour l'endométriose, ils peuvent améliorer les symptômes et notamment les douleurs. Certaines pratiques sont réglementées, mais d'autres non. C'est pourquoi il convient d'être vigilant·e dans le choix des pratiques et praticien·es. Il existe des répertoires spécialisés, liens au dos.

Voici les points de vigilance à observer :

- Un·e thérapeute éthique propose un accompagnement complémentaire et non pas alternatif,
- ne s'oppose jamais aux traitements médicaux et ne tient pas des propos anti-médecine,
- affiche et explique son parcours, ses formations et ses techniques,
- ne parle pas de guérison ni de techniques uniques, spéciales, secrètes ou miraculeuses,
- ne cherche pas à donner une explication (autre que médicale) à vos troubles,
- est transparent·e sur ses tarifs et n'impose pas d'engagement,
- respecte les besoins et limites des personnes sans les culpabiliser.



Consignes : complétez les lignes des pratiques testées avec les dates de début et de fin de la période d'intervention, ou seulement la date de début si actuellement utilisées, la fréquence d'utilisation (ex . 2x/jour, 1x tous les 2 mois etc.). Indiquez les bénéfices ressentis à court ou long terme, et si des difficultés sont rencontrées à poursuivre/maintenir la pratique (ex. coût financier, accessibilité etc.). Apportez des précisions sur vos séances.

	Période	Fréquence	Efficacité	Tolérance	Bénéfices	Inconvénients
Kinésithérapie			★ ★ ★	★ ★ ★		
Précisions						
Hypnose analgésique			★ ★ ★	★ ★ ★		
Précisions						
Psychothérapie			★ ★ ★	★ ★ ★		
Précisions						
Ostéopathie			★ ★ ★	★ ★ ★		
Précisions						
Yoga			★ ★ ★	★ ★ ★		
Précisions						
Méditation			★ ★ ★	★ ★ ★		
Précisions						
Sophrologie			★ ★ ★	★ ★ ★		
Précisions						

Section 8 - Traitements

	Période	Fréquence	Efficacité	Tolérance	Bénéfices	Inconvénients
Alimentation santé						
Précisions						
Sexothérapie						
Précisions						
Activité physique adaptée						
Précisions						
Aromathérapie						
Précisions						
Micro-nutrition						
Précisions						
Phytothérapie						
Précisions						
Cure thermique						
Précisions						
Autre						
Précisions						
Autre						
Précisions						

INTERVENTIONS CHIRURGICALES DE L'ENDOMÉTRIOSE Indiquez vos chirurgies par ordre chronologique

Intervention n°1, type : ☐ Coelioscopie ☐ Laparotomie ☐ Hysteroscopie ☐ Infiltration

Date : **Anesthésie :** ☐ Générale ☐ Locale ☐ Sédation légère ☐ Hypnosédation

☐ Avec biopsies ☐ Anatomopathologie confirmatoire de l'endométriose

Retrait des lésions : ☐ Complet ☐ Partiel ☐ Sans retrait ☐ Retrait des adhérences

Localisation des lésions :

☐ Réalisée par un·e gynécologue spécialiste de l'endométriose

Autres spécialistes présents :

☐ Avec kinésithérapie post chirurgie ☐ Suite immédiate avec traitement hormonal

Section 8 - Traitements

☐ Amélioration des symptômes ☐ Amélioration de la qualité de vie ☐ Sans amélioration significative

☐ Séquelles de chirurgie :

Conclusions du compte-rendu :

☐ Récidive ou nouvelles lésions constatées par examen Localisation :

Date(s) et type d'examen(s) :

Intervention n°2, type : ☐ Coelioscopie ☐ Laparotomie ☐ Hysteroscopie ☐ Infiltration

Date : **Anesthésie :** ☐ Générale ☐ Locale ☐ Sédation légère ☐ Hypnosédation

☐ Avec biopsies ☐ Anatomopathologie confirmatoire de l'endométriose

Retrait des lésions : ☐ Complet ☐ Partiel ☐ Sans retrait ☐ Retrait des adhérences

Localisation des lésions :

☐ Réalisée par un·e gynécologue spécialiste de l'endométriose

Autres spécialistes présents :

☐ Avec kinésithérapie post chirurgie ☐ Suite immédiate avec traitement hormonal

☐ Amélioration des symptômes ☐ Amélioration de la qualité de vie ☐ Sans amélioration significative

☐ Séquelles de chirurgie :

Conclusions du compte-rendu :

☐ Récidive ou nouvelles lésions constatées par examen Localisation :

Date(s) et type d'examen(s) :

Intervention n°3, type : ☐ Coelioscopie ☐ Laparotomie ☐ Hysteroscopie ☐ Infiltration

Date : **Anesthésie :** ☐ Générale ☐ Locale ☐ Sédation légère ☐ Hypnosédation

☐ Avec biopsies ☐ Anatomopathologie confirmatoire de l'endométriose

Retrait des lésions : ☐ Complet ☐ Partiel ☐ Sans retrait ☐ Retrait des adhérences

Localisation des lésions :

☐ Réalisée par un·e gynécologue spécialiste de l'endométriose

Autres spécialistes présents :

☐ Avec kinésithérapie post chirurgie ☐ Suite immédiate avec traitement hormonal

☐ Amélioration des symptômes ☐ Amélioration de la qualité de vie ☐ Sans amélioration significative

☐ Séquelles de chirurgie :

Conclusions du compte-rendu :

Section 8 - Traitements

☐ Récidive ou nouvelles lésions constatées par examen Localisation :

Date(s) et type d'examen(s) :

Intervention n°4, type : ☐ Coelioscopie ☐ Laparotomie ☐ Hysteroscopie ☐ Infiltration

Date : **Anesthésie :** ☐ Générale ☐ Locale ☐ Sédation légère ☐ Hypnosédation

☐ Avec biopsies ☐ Anatomopathologie confirmatoire de l'endométriose

Retrait des lésions : ☐ Complet ☐ Partiel ☐ Sans retrait ☐ Retrait des adhérences

Localisation des lésions :

☐ Réalisée par un·e gynécologue spécialiste de l'endométriose

Autres spécialistes présents :

☐ Avec kinésithérapie post chirurgie ☐ Suite immédiate avec traitement hormonal

☐ Amélioration des symptômes ☐ Amélioration de la qualité de vie ☐ Sans amélioration significative

☐ Séquelles de chirurgie :

Conclusions du compte-rendu :

☐ Récidive ou nouvelles lésions constatées par examen Localisation :

Date(s) et type d'examen(s) :

Autres informations importantes sur vos traitements chirurgicaux :



Pensez à joindre les comptes-rendus opératoires et résultats de biopsies

SUIVI MÉDICAL

	Nom	Ville	Coordonnés
Médecin traitant			
Gynécologue			
Sage-femme			
Kinésithérapeute			
Algologue			
Gastroentérologue			
Urologue			
Psychologue			
Psychiatre			
ETP endométriose			
Autre			

SUIVI ADMINISTRATIF

- ☐ Bénéficiaire de la Complémentaire santé solidaire
- ☐ Titulaire d'une mutuelle
- ☐ Participation en cours à un protocole de recherche sur l'endométriose/adénomyose



Indiquez les prestations en lien avec l'endométriose/l'adénomyose

	Obtenue	Fin de validité	Rejetée	Souhaitée	Raisons
ALD Hors liste	☐		☐	☐	
RQTH	☐		☐	☐	
PAEH	☐		☐	☐	
Mobilité inclusion priorité	☐		☐	☐	
PCH	☐		☐	☐	
AAH	☐		☐	☐	
Mobilité inclusion stationnement	☐		☐	☐	
Pension d'invalidité	☐		☐	☐	
Autre	☐		☐	☐	

☐ Autres prestations sans liens, précisez

Autre concernant votre suivi administratif ou vos prestations :

ESPACE DE LIAISON POUR PROFESSIONNEL·LES DE SANTÉ

Date : **Nom & prénom :** **Profession :**

Commentaire/conclusion de consultation :

Date : **Nom & prénom :** **Profession :**

Commentaire/conclusion de consultation :

Date : **Nom & prénom :** **Profession :**

Commentaire/conclusion de consultation :

Date : **Nom & prénom :** **Profession :**

Commentaire/conclusion de consultation :

Date :

Nom & prénom :

Profession :

Commentaire/conclusion de consultation :

Date :

Nom & prénom :

Profession :

Commentaire/conclusion de consultation :

Date :

Nom & prénom :

Profession :

Commentaire/conclusion de consultation :

Date :

Nom & prénom :

Profession :

Commentaire/conclusion de consultation :

COMPTE-RENDUS Joignez vos compte-rendus d'imageries, de chirurgies et de consultations

Date :

Nom & prénom :

Profession :

Conclusion du compte-rendu :

Date :

Nom & prénom :

Profession :

Conclusion du compte-rendu :

Date :

Nom & prénom :

Profession :

Conclusion du compte-rendu :

Date :

Nom & prénom :

Profession :

Conclusion du compte-rendu :

Section 9 - Suivi médical et coordination

Date : **Nom & prénom :** **Profession :**

Conclusion du compte-rendu :

Date : **Nom & prénom :** **Profession :**

Conclusion du compte-rendu :

Date : **Nom & prénom :** **Profession :**

Conclusion du compte-rendu :

Date : **Nom & prénom :** **Profession :**

Conclusion du compte-rendu :



Pensez à joindre les comptes-rendus et les apporter en consultations



LE PARCOURS DE SOIN DE L'ENDOMÉTRIOSE

1

Le repérage

Par soi-même ou des professionnel·les de santé ou de l'éducation, s'il y a des signes et symptômes concordants avec les 5D

2

L'orientation et l'information

Par des professionnel·les de santé, coordinateur·ices de parcours ou associations, vers les bons interlocuteur·ices de votre territoire.

3

Prise en charge des symptômes

Elle doit être immédiate, sur la base de l'interrogatoire, même en l'absence/attente de diagnostic formel.

4

Le pré-diagnostic et diagnostic

Par des soignant·es du 1er au 3ème recours, sur la base de l'interrogatoire, puis d'imageries confirmatoires (échographie endopelvienne et IRM pelvienne) prescrites par un·e soignant·e et à faire réaliser par des spécialistes.

5

Le plans de soins

Il est co-construit entre le·les soignant·es et le·la patient·e, en fonction de la situation médicale, de ses besoins, de ses limites et de ses ressources, qu'ils soient sociaux, professionnels, économiques ou culturels.

6

Les suivis des soins

Par les soignant·es de votre territoire, identifié·es comme formé·es/spécialistes de l'endométriose. Le choix du suivi se fait selon des critères médicaux. Le suivi fertilité est accessible en parallèle d'un des 3 suivis.

LES SUIVIS POSSIBLES

SUIVI SIMPLE

Par les soignant·es de ville (généralistes, sages-femmes, gynécologues)

- Pré-diagnostic (souvent oral)
- Diagnostic par imagerie (CR écrit)
- Traitements hormonaux et/ou antalgiques (alternatives si refus)
- Soins non médicamenteux
- Réévaluations régulières

SUIVI INTERMÉDIAIRE

Par les soignant·es de ville référencé·es "formé·es" à l'endométriose

Situations dites de 2^e recours :

- Les symptômes s'aggravent ou persistent
- Suspicion d'hypersensibilisation
- Besoin d'une chirurgie simple
- Orientation vers des spécialités spécifiques (urologie, algologie etc.)
- Renforcement des soins de support

SUIVI COMPLEXE

Par les professionnel·les et centres spécialisés "experts"

- Formes et atteintes complexes et/ou à risques
- Hypersensibilisations sévères
- "Echec" des suivis simples et de 2^e recours
- Prises en charges pluridisciplinaires complexes
- Chirurgies complexes et récidives post chirurgie

SUIVI FERTILITÉ

Par les soignant·es de ville et/ou spécialisé·es et/ou centres PMA

En complément d'un des 3 suivis et selon besoins :

- Evaluation des attentes (informations, PMA, conservation ovocytaire etc.)
- Prescription et analyse des premiers examens
- Orientation vers un centre de PMA
- Soins de supports favorisant la fertilité

DANS TOUS LES SUIVIS

- Prise en charge globale et coordonnée des symptômes et des troubles fonctionnels
- Mise en place de soins de supports non médicamenteux (Kiné, psy, nutrition, TENS, APA, Yoga etc.)
- Participation à un programme d'ETP et à des ateliers associatifs informatifs et éducatifs
- Evaluation des besoins sociaux (MDPH, RQTH, invalidité, ALD etc.).

Endo cyclopédie

Conception

Autrice et conceptrice : Manon Armanteras, patiente partenaire, conceptrice et éditrice d'Endocyclopédie

Contributrices principales : Laura Allori et Marion Sudraud, kinésithérapeutes spécialisées

Relecture : Comité scientifique de la filière endométriose d'Occitanie dans le cadre d'un projet CPTS



Structures partenaires, membres du Réseau National des Associations françaises de lutte contre l'endométriose



Justice Endométriose
National
<https://www.justice-endometrioze.org/>
justice.endo@gmail.com



Endozen
Occitanie et National
<https://endozen.org>
asso.endozen@gmail.com



Sororifemme Endometriose
Nouvelle Aquitaine et National
<https://sororifemme-endometriose.fr/>
sfendo.bureau@gmail.com



Likid Chokola
Guadeloupe
www.likidchokola.com
contact@likidchokola.com



EndoSolidarité
Niort
<https://linktr.ee/endosolidarite>
endosolidarite@gmail.com



HandoWarriors
Le cannet et alentours
facebook.com/HandoWarriorsSud/
handowarriorshel@gmail.com



Manoléta
Vaucluse
<https://www.endometriozeva-ucluse.fr/>
manoleta84@gmail.com



Endonescence
Bretagne, Pays de la Loire
<https://www.endonescence.fr>
endonescence@gmail.com



Llum d'Endo
Perpignan, Pyrénées-orientales
<https://linktr.ee/LlumdEndo>
llumdendo.contact@gmail.com



Un combat d'Endo
Amiens
<https://uncombatdendo.wixsite.com/website/>
uncombatdendo@gmail.com

Retrouvez toutes les associations de patient·es dédiées à l'endométriose



Répertoires de professionnel·les

Répertoires de professionnel·les de santé spécialisé·es par filière régionale :

Auvergne Rhône Alpes - Endaura.fr, Nouvelle Aquitaine - afena.fr, Bretagne - endobreizh.com, Centre Val de Loire - endocentrevaldl.fr, Occitanie - endoccitanie.fr, Provence Alpes Côte d'Azur - endosudpaca.fr, Bourgogne Franche-Comté - endo-bfc.fr, Ile de France - endo-idf.fr, Normandie - endometriose-normandie.fr, Pays de la Loire - endorefpdl.org, Hauts de France - endhauts.fr



Répertoires de professionnel·les de soins de support spécialisé·es :

