



Journal de ma TNE

Le partenaire idéal
de votre lutte
contre la TNE !





Présentation

1. Bienvenue dans le « Journal de ma TNE » – Le partenaire idéal de votre lutte contre la TNE !	3
2. Pourquoi dois-je tenir un journal ?	4
3. Comment tirer le meilleur parti de votre journal de la TNE ?	5

Informations et services concernant la TNE

4. Importance du suivi des symptômes de la TNE	8
5. Gestion des médicaments	9
6. Nutrition et TNE	12
7. Conseils liés aux soins auto-administrés et au bien-être émotionnel	13
8. La communication avec votre médecin	14
9. Mes interlocuteurs de l'équipe médicale	15
10. Mes rendez-vous avec l'équipe médicale	17
11. Notes prises lors des rendez-vous avec l'équipe médicale	18
12. Autres sources d'information	19

Journal de ma TNE

13. Journal	21
-------------	----



Présentation

1. Bienvenue dans le « Journal de ma TNE » – Le partenaire idéal de votre lutte contre la TNE !



Devoir faire face à une tumeur neuroendocrine (TNE) peut s'avérer très délicat et avoir des répercussions sur la façon dont vous vous percevez. Mais, n'oubliez pas : des gens sont là pour vous aider !

La mission d'ITM est d'apporter un soutien et des soins spécialisés destinés à tous les patients présentant une TNE, afin d'arriver à améliorer les résultats thérapeutiques et la qualité de vie. Ce journal a été conçu en pensant à votre autonomie, pour vous aider à lutter contre la maladie et à profiter au mieux de chaque jour.

Tenir un journal dans lequel vous notez avec précision votre ressenti et vos expériences au jour le jour, notamment vos symptômes et votre alimentation, est un bon moyen de prendre soin de vous de façon proactive. Ce journal doit vous aider, ainsi que vos proches et votre équipe médicale, à mieux comprendre votre parcours thérapeutique, à prendre des décisions éclairées ainsi qu'à personnaliser votre traitement et votre alimentation afin de répondre à vos besoins, en tant qu'individu.

En vous offrant ce journal, nous espérons vous soutenir de façon optimale dans le cadre de votre parcours à venir !

Très cordialement,
Votre équipe ITM



2. Pourquoi dois-je tenir un journal ?

Prendre en charge des tumeurs neuroendocrines (TNE) peut s'avérer difficile, mais il existe un moyen de vous simplifier un peu la vie : tenir un journal de votre état de santé.

Le « Journal de ma TNE » a été spécifiquement conçu pour les personnes atteintes de TNE afin de les aider à effectuer le suivi des éléments suivants :

Symptômes



Médicaments



Alimentation



Humeur



Activités physiques



Autres informations pertinentes sur ma santé



Le suivi des symptômes, des médicaments, de la nutrition et de la routine quotidienne peut **vous aider à mieux comprendre aussi bien votre état de santé dans sa globalité que les particularités de la TNE**. Tenir un journal de votre état de santé peut vous aider à **identifier des schémas récurrents, des tendances et des facteurs susceptibles de déclencher ou d'aggraver vos symptômes** et d'avoir des répercussions sur votre bien-être. Savoir reconnaître rapidement ces schémas récurrents, tendances et facteurs, peut être utile pour optimiser votre programme de soins. Permettant le suivi de vos symptômes et médicaments, le « Journal de ma TNE » peut également contribuer à **évaluer l'efficacité de votre traitement** et vous aider à prendre des **décisions éclairées** concernant vos soins. En outre, la tenue d'un journal peut faciliter la **communication avec votre médecin et le reste des professionnels de santé**, et vous aider à mémoriser tous les détails lors du prochain rendez-vous avec l'équipe médicale.

Ce journal axé sur votre état de santé peut être un outil précieux pour la prise en charge d'une TNE et l'amélioration de votre bien-être global.



3. Comment tirer le meilleur parti de votre journal de la TNE

À savoir avant de commencer ce journal

N'oubliez pas ces conseils lorsque vous commencerez le suivi de votre état de santé et de votre alimentation :



La régularité est essentielle

Tâchez d'être aussi régulier/ère que possible concernant le suivi de votre état de santé. Il pourrait être plus simple de remplir le journal à la même heure chaque jour, ou à chaque fois que vous ressentez un symptôme. Pour préserver la régularité, vous pouvez également programmer une alarme sur votre téléphone ou laisser le journal bien en vue.



Donnez des détails

Veillez à ce que vos notes soient aussi détaillées que possible. Cela pourrait aider votre médecin à détecter des facteurs déclenchants ou des éléments stressants qui ne vous paraissaient ni pertinents ni liés à la TNE.



Soyez honnête avec vous-même

Ce journal étant destiné à votre usage personnel, veuillez être aussi sincère que possible dans vos notes. Cela vous aidera à prendre en charge la TNE de la meilleure façon qui soit.





Modalités d'utilisation du journal

Mes symptômes

Surveillez vos symptômes et inscrivez les déclencheurs potentiels.

Mes médicaments

Assurez le suivi et la gestion de tous les médicaments que vous prenez.

Mon humeur

Surveillez votre humeur au quotidien et indiquez dans les commentaires comment vous vous sentez.

Mes activités physiques

Notez en détail vos activités physiques.

My NET Diary Day 1

Date: 18.08.2023

Working day Weekend Vacation

My symptoms

Did you experience any symptoms today? If yes, which symptoms did you experience (e.g. diarrhea, nausea, constipation,...)?

headaches	😊	😐	✖	🙁	Potential trigger: stressful day at work
diarrhea	😊	😐	😐	✖	Potential trigger: new medication
nausea	😊	✖	😐	🙁	Potential trigger:

Comments: nausea today only in the evening, headaches are a little better than yesterday.

My medication

Time	Medication/ supplements	Dosage	Adverse event
9:00 am			
6:00 am			

Comments: Fifth day on new medication

My mood

Comments: feeling stressed and tired.

My physical activity

Comments: went for a short walk (15 minutes)



Mon alimentation

Inscrivez ce que vous avez mangé et bu, quand, en quelles quantités et, si un aliment a provoqué des symptômes, notez-le.

My Nutrition

Day 1

Time	Food (Amount)	Drinks (Amount)	Symptoms/Reactions
9:00 AM	1 cup of greek yogurt mixed with cereals	1 cup of tea	Mild diarrhea afterwards
10:00 AM	Sliced apple	1 glass of water	

Comments:

Experienced a mild diarrhea after enjoying my yoghurt this morning, maybe due to the included lactose?

Mes notes du jour

Racontez votre journée pour garder une trace de vos pensées, comme elles vous viennent.

My notes of the day

Comments:

Talk to Dr. Smith regarding potential lactose intolerance

Apportez le journal à chaque rendez-vous avec le médecin !

Ce journal doit vous aider à garder une trace d'éléments importants concernant votre santé, tout au long de votre lutte contre la TNE. Votre médecin ne peut pas vous observer 24 h/24 ; il est donc important d'apporter le journal lors de vos rendez-vous médicaux afin de partager les dernières informations sur votre état de santé avec l'équipe soignante. Cela aidera les professionnels de santé à savoir quels symptômes vous ressentez, à quelle fréquence ils surviennent et ce qui a pu les déclencher. Ainsi, vous ne risquez pas d'oublier de signaler des informations potentiellement importantes. Vous pouvez également vous en servir pendant les rendez-vous pour noter et mémoriser des informations essentielles ou des modifications du traitement évoquées lors de l'entretien.

Informations et services concernant la TNE



4. Importance du suivi des symptômes de la TNE

Les TNE sont des tumeurs rares qui peuvent apparaître dans de nombreux organes. Elles touchent les cellules neuroendocrines qui libèrent des hormones dans le sang.

Les patients atteints de TNE peuvent être confrontés à de multiples symptômes ; cela dépend de la localisation de la tumeur et des hormones qu'elle produit. Les symptômes peuvent être très généraux (une fatigue intense, par exemple) ou ressembler à ceux d'autres maladies/affections.

Guide pratique des symptômes fréquents en cas de TNE



TNE de l'appareil digestif

- Diarrées liquides
- Crampes et douleurs abdominales intermittentes
- Bouffées de chaleur
- Occlusion intestinale
- Perte de poids
- Nausées
- Vomissements
- Constipation



TNE du pancréas

- Douleurs abdominales ou dorsales
- Ulcère gastro-duodénal
- Diarrées
- Glycémie régulièrement basse (également appelée « épisodes d'hypoglycémie intermittente »)
- Diabète
- Éruptions cutanées
- Nausées
- Variations du poids



TNE des poumons

- Respiration sifflante
- Toux
- Crachats sanguins
- Infections des voies respiratoires / pneumonies récidivantes
- Douleurs thoraciques
- Essoufflement

Les TNE étant susceptibles de provoquer tout un éventail de symptômes, nous vous recommandons de noter soigneusement les vôtres. Les symptômes de la TNE ne seront pas présents au même moment et n'auront pas la même intensité. En tenant ce journal, vous pourrez donc suivre l'évolution de la maladie et noter clairement la fréquence, la gravité et la durée des symptômes.

Par ailleurs, le suivi des symptômes peut contribuer à l'évaluation de l'efficacité du traitement ou à l'identification de schémas récurrents ou de facteurs déclenchants qui aggravent les symptômes.

De même, le journal des symptômes peut fournir des informations détaillées permettant à l'équipe soignante de remarquer des tendances ou changements potentiellement utiles pour la planification du traitement et la prise en charge au jour le jour.

Globalement, le suivi des symptômes vous rend plus autonome, vous encourage à faire attention à ce qui se passe dans votre corps, à apprendre des choses sur la maladie et à participer activement aux soins qui vous sont prodigués. N'oubliez surtout pas : si vous ressentez un symptôme ou un effet indésirable grave, il est crucial que vous en informiez immédiatement le médecin plutôt que d'attendre jusqu'au prochain rendez-vous.



5. Gestion des médicaments

Il peut s'avérer délicat de prendre de nombreux médicaments, surtout si chaque médicament a sa propre posologie.

Voici quelques idées pour vous aider à préserver une bonne organisation et à bien suivre vos médicaments :

Assurez-vous de bien connaître l'utilité, la posologie, les consignes spécifiques, les effets secondaires et autres détails concernant chaque médicament.

Si vous créez votre dossier « Mes médicaments » (voir ci-dessous), vous pourrez plus facilement garder une trace de tous les médicaments avec ou sans ordonnance, des remèdes à base de plantes ou des vitamines que vous prenez. Mettez-le à jour dès que les prescriptions changent et montrez-le à vos proches si vous le souhaitez.

L'une des façons les plus simples de consigner la prise quotidienne des médicaments, consiste à tenir un journal des médicaments tel que celui fourni, ici, dans le « Journal de ma TNE ». Inscrivez le médicament, l'heure de la prise, la posologie ainsi que tout événement indésirable éventuellement ressenti. Le simple fait de montrer le journal au médecin lors des rendez-vous vous fera économiser du temps et de l'énergie ; l'efficacité de votre traitement pourrait s'en trouver améliorée.

Il pourrait s'avérer utile de mettre en place une routine quotidienne concernant les médicaments. Pour n'oublier aucune prise de médicament, vous pouvez programmer des rappels sur votre smartphone, une sonnerie sur un minuteur ou demander à l'un de vos proches de vous le rappeler.

La solution la plus pratique pour organiser la prise quotidienne des médicaments est peut-être le pilulier : il vous rappelle les médicaments à prendre, quand les prendre et vous voyez vite si vous en avez oublié.

Veillez à faire renouveler vos médicaments sur ordonnance avant que vous n'en ayez plus.

Vérifiez régulièrement la date de péremption de vos médicaments et jetez ceux qui sont périmés.



Dossier « Mes médicaments » n° 1

Nom du médicament			
Nom du médecin prescripteur			
Utilité du médicament			
Consignes de conservation*			
Commencé le			
Terminé le			
Posologie			
Quand le prendre			
Effets indésirables possibles			
Consignes spécifiques			

* par ex. : faut-il le conserver au réfrigérateur ?

Présentation

Informations et services concernant la TNE

Journal de ma TNE



Dossier « Mes médicaments » n° 2

Nom du médicament			
Nom du médecin prescripteur			
Utilité du médicament			
Consignes de conservation*			
Commencé le			
Terminé le			
Posologie			
Quand le prendre			
Effets indésirables possibles			
Consignes spécifiques			

* par ex. : faut-il le conserver au réfrigérateur ?

Présentation

Informations et services concernant la TNE

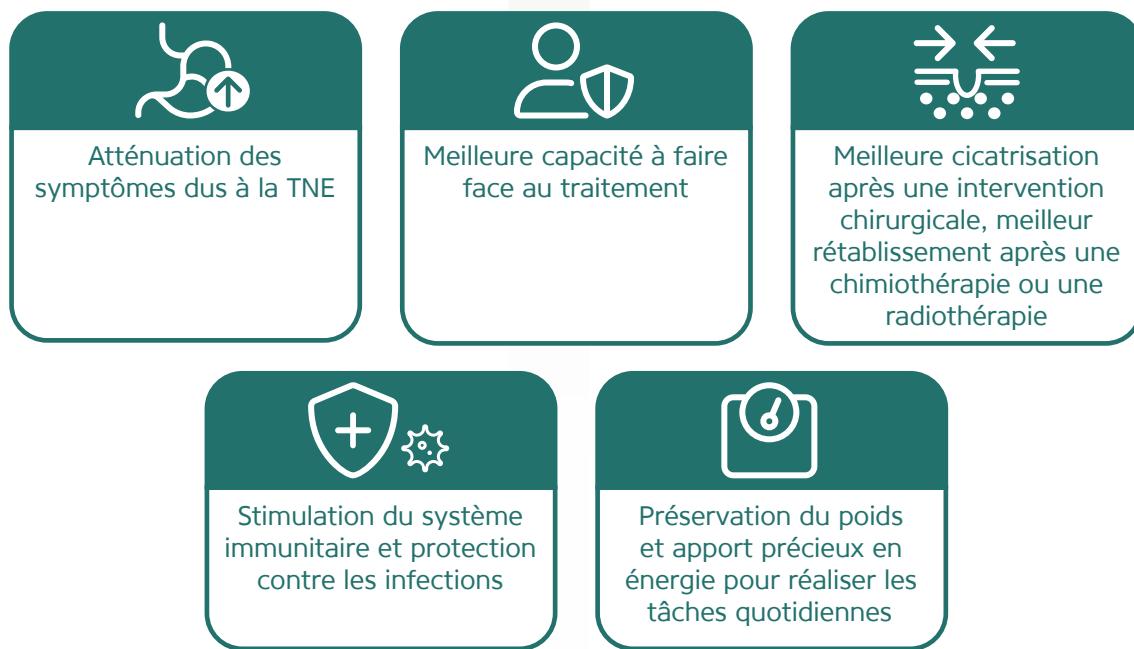
Journal de ma TNE



6. Nutrition et TNE

Les TNE elles-mêmes ainsi que leurs traitements peuvent avoir des répercussions non négligeables sur votre nutrition et votre digestion. En fonction de votre type de TNE, du/des traitement(s) que vous recevez ou des interventions chirurgicales antérieures, votre organisme n'arrivera peut-être pas à digérer correctement les aliments et à en extraire les nutriments nécessaires. Certains aliments ou certaines habitudes alimentaires peuvent entraîner des symptômes gastro-intestinaux tels que : diarrhées, nausées ou constipation, et cela peut nuire à votre bien-être.

C'est pourquoi il est essentiel que les patients atteints de TNE aient un régime alimentaire sain et s'y tiennent. Une alimentation saine peut avoir bien des effets bénéfiques sur votre qualité de vie :



En tenant votre « Journal de ma TNE », vous pouvez surveiller votre nutrition ; ce précieux outil pourra vous aider à comprendre vos habitudes et schémas alimentaires. Comme vous notez tout ce que vous mangez, au fur et à mesure, vous prenez conscience de vos choix en matière d'alimentation et des éventuels facteurs déclenchants. Ainsi, vous pouvez prendre des décisions éclairées concernant votre alimentation, vous êtes plus conscient(e) de vos choix en la matière et, pour finir, vous améliorez votre bien-être global.

Si vous voulez en savoir plus sur les modalités de gestion de votre alimentation avec une TNE, consultez le guide numérique « Guide de nutrition pour les personnes vivant avec une TNE » disponible gratuitement au format PDF ainsi qu'aux formats adaptés pour iOS et Android.





7. Conseils liés aux soins auto-administrés et au bien-être émotionnel

Les TNE peuvent affecter divers aspects de la qualité de vie d'une personne ; notamment : la santé physique, le bien-être mental et les relations sociales. Cela rend leur existence encore plus stressante dans de nombreux cas.

Voici quelques conseils pour vous aider à faire face au stress si vous vivez avec une TNE :

	Conservez un mode de vie sain : reposez-vous suffisamment, mangez des repas équilibrés et nutritifs, préservez votre temps de sommeil, équilibrerez travail et vie familiale, faites du sport.
	Pratiquez chaque jour des techniques de relaxation telles que la méditation, le yoga, la pleine conscience ou les exercices de respiration ; elles vous aideront à réduire le stress et à faire face aux incertitudes inhérentes à la maladie.
	Lorsqu'on doit faire face à une maladie grave telle que les TNE, il est tout à fait normal de ressentir anxiété, tristesse ou solitude. Tâchez de dire ce que vous ressentez et n'oubliez pas : les émotions, même les plus fortes, sont généralement fluctuantes, comme des vagues.
	« Partager un problème, c'est le résoudre » : dites ce que vous ressentez et comment vous vous sentez à vos proches (famille, amis) ou à une personne vivant une situation similaire à la vôtre (dans un groupe de soutien).
	Si le stress émotionnel vous submerge, n'ayez pas honte de demander l'aide ou les conseils d'un professionnel ; il pourra vous aider à mieux faire face aux défis inhérents à la vie avec une TNE.
	Sortir de chez vous et faire quelque chose que vous aimez pourrait vous aider à oublier quelques instants la maladie et les soucis.
	Pratiquer des activités artistiques ou impliquant la créativité , telles que la peinture, la cuisine, le tricot, le chant ou le théâtre, peut vous aider à exprimer ce que vous ressentez et atténuer le stress.
	Si vous êtes bien informé(e) et savez à quoi vous attendre concernant la TNE et les options thérapeutiques, peut-être sera-t-il plus simple de faire face et d'atténuer l'anxiété liée à l'avenir.
	Chaque jour, tâchez de rester optimiste et attachez-vous aux petits riens qui font du bien ; ainsi, vous préserverez votre motivation et garderez une attitude positive.



8. La communication avec votre médecin

Communiquez clairement et en toute confiance avec votre médecin, cela vous aidera à jouer un rôle actif dans votre parcours de soins et à prendre des décisions éclairées.

N'oubliez jamais que les médecins, les diététiciens et le personnel infirmier sont vos partenaires lors du traitement. Posez toujours des questions et faites part de toutes vos préoccupations à l'équipe médicale ; ainsi, vous serez bien informé(e) et comprendrez le diagnostic et le traitement. Parallèlement à cela, il est crucial que vous abordiez en toute honnêteté et franchise vos symptômes et votre mode de vie, et ayez un dialogue ouvert avec votre médecin.

Voici quelques conseils pour tirer le meilleur parti de votre rendez-vous avec le médecin :



Pour vous préparer au rendez-vous, peut-être pourriez-vous réfléchir aux questions que vous souhaitez poser au médecin et les noter. N'hésitez pas à inscrire vos notes et questions éventuelles dans l'encadré ci-dessous.



Si vous consignez vos symptômes, vos médicaments et votre alimentation dans un journal de la TNE, apportez-le quand vous consultez le médecin et montrez-lui ; ainsi, vous ne risquez pas d'oublier de lui signaler des informations potentiellement importantes.



Amenez également des exemplaires des documents ou rapports médicaux d'autres médecins ou professionnels de santé.

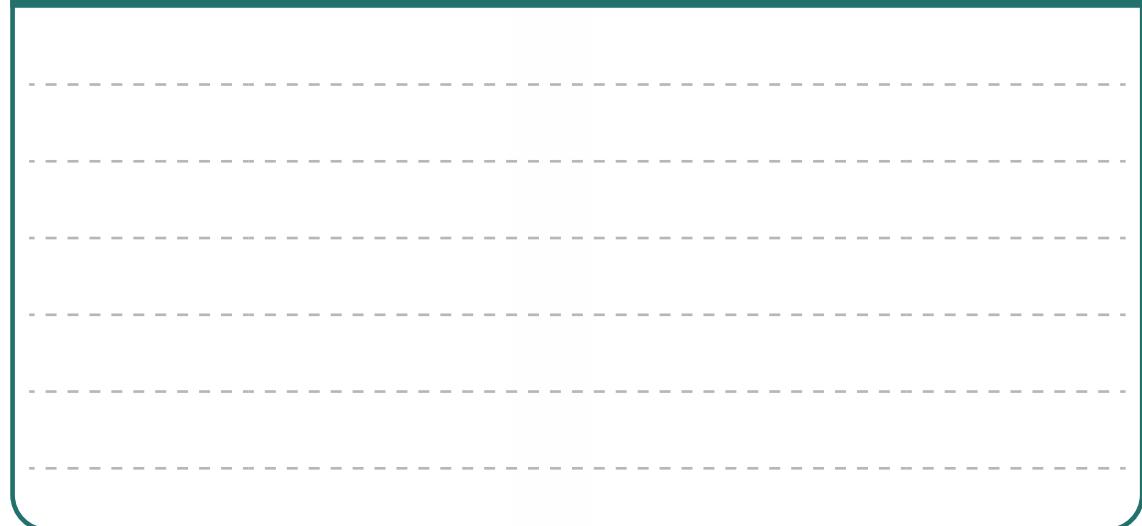


Ne vous fiez pas uniquement à votre mémoire. Notez ce que les médecins vous disent lors des rendez-vous, surtout lorsqu'ils abordent les plans de traitement.



Envisagez de venir au rendez-vous avec une personne proche de vous afin qu'elle prenne des notes, clarifie les informations reçues et vous aide à vous remémorer ce que le médecin à dit.

Notes et questions pour le prochain rendez-vous avec le médecin :





9. Mes interlocuteurs de l'équipe médicale

Tout au long de votre parcours thérapeutique lié à la TNE, vous pourrez être accompagné(e) par une équipe pluridisciplinaire composée de votre médecin traitant, du spécialiste des TNE, d'un(e) diététicien(ne) et d'autres experts.

Veillez à garder à jour une liste des personnes à contacter en cas d'urgence et des professionnels de santé participant à vos soins, cela vous aidera pour recevoir toute l'aide dont vous pourriez avoir besoin.

Complétez les encadrés ci-dessous et examinez régulièrement votre liste pour vous assurer que les coordonnées sont toujours valables.

Personnes à appeler en cas d'urgence

Nom : _____

N° de tél. : _____

Courriel : _____

Nom : _____

N° de tél. : _____

Courriel : _____



Mes interlocuteurs de l'équipe médicale

Rôle dans l'équipe médicale* : _____

Nom : _____

Adresse postale : _____

N° de tél. : _____

Courriel : _____

Rôle dans l'équipe médicale* : _____

Nom : _____

N° de tél. : _____

Adresse postale : _____

Courriel : _____

Rôle dans l'équipe médicale* : _____

Nom : _____

N° de tél. : _____

Adresse postale : _____

Courriel : _____

Rôle dans l'équipe médicale* : _____

Nom : _____

N° de tél. : _____

Adresse postale : _____

Courriel : _____

Rôle dans l'équipe médicale* : _____

Nom : _____

N° de tél. : _____

Adresse postale : _____

Courriel : _____

Rôle dans l'équipe médicale* : _____

Nom : _____

N° de tél. : _____

Adresse postale : _____

Courriel : _____

* par ex. médecin généraliste, infirmier/ère, etc.)



10. Mes rendez-vous avec l'équipe médicale

Il peut parfois être difficile de se remémorer tous les rendez-vous avec des professionnels de santé, surtout ceux programmés des semaines ou des mois à l'avance.

Notez dans le tableau ci-dessous vos rendez-vous médicaux à venir ; cela pourra vous aider à ne pas oublier une consultation avec un spécialiste difficile à voir.





11. Notes prises lors des rendez-vous avec l'équipe médicale

L'encadré ci-dessous permet de prendre des notes, d'inscrire des recommandations ou des rappels des médecins et/ou d'autres membres de l'équipe médicale.

Journal de ma TNE

Informations et services concernant la TNE

Présentation





12. Autres sources d'information

Welcome to myNETjourney.com

Welcome to myNETjourney.com - A platform for people with NETs and anyone who wishes to learn more about the disease. Whether you have received the diagnosis of a neuroendocrine tumor (NET) yourself or one of your loved ones has, living with a NET can pose a challenge to anyone involved. With myNETjourney, we aim to support you with your journey ahead!

This site provides general information, tools, and advice on NETs. It connects you with resources to help and empower you to engage in your disease management. If you have a family member, friend or loved one affected by NET, these resources will also help you better understand their condition and enable you to support them throughout their journey. It is important to note that you will find helpful but general information here. Please discuss your specific needs with your doctor.

Understanding NET

Resources for patients

Resources for family & friends

Apprenez-en plus sur les TNE sur le site myNETjourney.com

Si vous cherchez des informations à propos des TNE sur Internet, vous risquez d'obtenir une multitude de résultats qui vont vous submerger.

Pour bénéficier

d'une présentation détaillée de tous les points importants concernant les TNE, veuillez consulter myNETjourney.com.

Avec myNETjourney.com, nous souhaitons vous soutenir tout au long de votre parcours !

Vous trouverez sur ce site des informations, des outils et des conseils précieux au sujet des TNE. Vous y trouverez des ressources et une incitation à l'autonomie dans le cadre de la gestion de votre maladie.

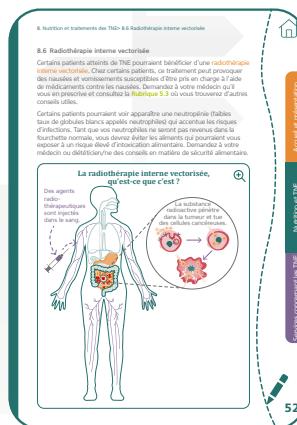
Si c'est l'un(e) de vos proches qui est atteint(e) d'une TNE, ces ressources vous aideront également à mieux comprendre sa maladie et vous pourrez ainsi le/la soutenir tout au long de son parcours.

Découvrez **myNETjourney.com** – Une plateforme destinée aux personnes atteintes d'une TNE ainsi qu'à ceux qui souhaitent en savoir plus sur la maladie !





Guide de nutrition pour les personnes vivant avec une TNE – Un livre numérique pour les patients et leurs proches



Le livre numérique intitulé « Guide de nutrition pour les personnes vivant avec une TNE » contient des conseils précieux sur le régime alimentaire à adopter pour atténuer et réduire les symptômes dus à la TNE, sur les solutions permettant de gérer les problèmes nutritionnels associés aux interventions gastro-intestinales, ainsi que sur la nutrition et les traitements spécifiques aux TNE permettant d'améliorer la qualité de vie.

Associant simplement recherche scientifique, conseils pratiques et aide bienveillante, le « Guide de nutrition pour les personnes vivant avec une TNE » se veut être un document précieux pour toute personne atteinte d'une TNE, qu'il s'agisse de vous-même en tant que patient(e) ou d'un proche. Le « Guide de nutrition pour les personnes vivant avec une TNE » vous est proposé gratuitement aux formats PDF, iOS et Android.

Téléchargez le **livre numérique gratuit** dès aujourd’hui.



Groupes de défense des patients (GDP)

Les groupes de défense des patients permettent de rencontrer des personnes devant relever des défis similaires et d'obtenir des informations sur la vie avec la maladie, ainsi que du soutien sous diverses formes.



L'International Neuroendocrine Cancer Alliance (INCA) est un organisme-cadre rassemblant 33 groupes de recherche et de défense des patients du monde entier, destinés à apporter

du soutien aux patients atteints de TNE et à leurs proches.

Pour de plus amples informations, consultez le site <https://incalliance.org/>



Journal de ma TNE

13. Journal

Avant que vous n'entamiez votre propre Journal de ma TNE, voici quelques pages comportant des explications et des exemples susceptibles de vous donner un peu d'inspiration et vous montrant à quoi ce journal personnel pourrait ressembler.

My NET Diary

Day 1

Date: 18.08.2023
 Working day
 Weekend
 Vacation

My symptoms

Did you experience any symptoms today?
If yes, which symptoms did you experience (e.g. diarrhea, nausea, constipation,...)?

headaches	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Potential trigger:	stressfull day at work
diarrhea	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	Potential trigger:	new medication
nausea	<input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Potential trigger:	

Comments:
nausea today only in the evening, headaches are a little better than yesterday.

My medication

Time	Medication/ supplements	Dosage	Adverse event
9:00 a.m.			
6:00 a.m.			

Comments:
Fifth day on new medication

My mood

Comments:
feeling stressed and tired.

My physical activity

Comments:
went for a short walk (15 minutes)

Présentation

Informations et services concernant la TNE

Journal de ma TNE

21



My Nutrition

Day 1

Comments:

Experienced a mild diarrhoea after enjoying my yoghurt this morning, maybe due to the included lactose?

My notes of the day

Comments:

Talk to Dr. Smith regarding potential lactose intolerance





My Week/Month

18.II.2023 YYYY – DD MM 24.II.2023

Week

Month

My symptoms

Most common symptoms:

diarrhea



Potential trigger: new medication

constipation



Potential trigger: new medication

Comments:

Less nauseous than last week.

My medication

New medication/ Stopped medication (med. name):

Change in dosage (med. name):

Change in adverse events:

Comments:

New medication has already helped with nausea, constipation has gotten worse since starting.

My mood



Comments:

Although I felt often exhausted, my mood was good. Socializing with others helped me.

My physical activity

Comments:

Went for a little walk almost every day, around 15 minutes. that made me feel much more relaxed.

My nutrition

Comments:

I realized, that I have become very sensitive to dairy and will try to cut it back, starting next week.



Journal de ma TNE

Jour 1

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 2

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 3

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 4

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure

Médicament/
suppléments

Posologie

Événement
indésirable

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 5

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure

Médicament/
suppléments

Posologie

Événement
indésirable

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 6

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 7

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure

Médicament/
suppléments

Posologie

Événement
indésirable

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



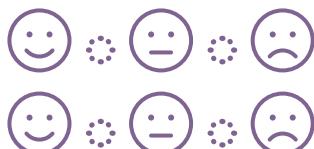
Ma semaine/Mon mois

JJ MM AAAA – JJ MM AAAA

Semaine Mois

Mes symptômes

Symptômes les plus fréquents :



Déclencheur potentiel :
Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

- Nouveau médicament/Arrêt d'un médicament (*nom du médic.*) :
- Modification de la posologie (*nom du médic.*) :
- Modification concernant les événements indésirables :

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :

Mon alimentation

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 8

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 9

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 10

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure

Médicament/
suppléments

Posologie

Événement
indésirable

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 11

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 12

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 13

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 14

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Ma semaine/Mon mois

JJ MM AAAA – JJ MM AAAA

Semaine Mois

Mes symptômes

Symptômes les plus fréquents :



Déclencheur potentiel :
Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

- Nouveau médicament/Arrêt d'un médicament (*nom du médic.*) :
- Modification de la posologie (*nom du médic.*) :
- Modification concernant les événements indésirables :

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :

Mon alimentation

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 15

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 16

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 17

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure

Médicament/
suppléments

Posologie

Événement
indésirable

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 18

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure

Médicament/
suppléments

Posologie

Événement
indésirable

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 19

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 20

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure

Médicament/
suppléments

Posologie

Événement
indésirable



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 21

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



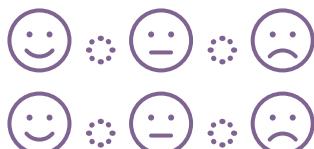
Ma semaine/Mon mois

JJ MM AAAA – JJ MM AAAA

Semaine Mois

Mes symptômes

Symptômes les plus fréquents :



Déclencheur potentiel :
Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

- Nouveau médicament/Arrêt d'un médicament (*nom du médic.*) :
- Modification de la posologie (*nom du médic.*) :
- Modification concernant les événements indésirables :

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :

Mon alimentation

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 22

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure

Médicament/
suppléments

Posologie

Événement
indésirable

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 23

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 24

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 25

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 26

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 27

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



Journal de ma TNE

Jour 28

Date :

Jour de semaine

Jour de repos

Vacances

Mes symptômes

Avez-vous ressenti un/des symptôme(s) aujourd'hui ?

Si oui, lequel/lesquels (par ex. diarrhées, nausées, constipation, etc.) ?



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :



Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

Heure	Médicament/ suppléments	Posologie	Événement indésirable

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :



Commentaires :

Mes notes du jour

Commentaires :



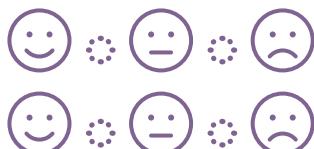
Ma semaine/Mon mois

JJ MM AAAA – JJ MM AAAA

Semaine Mois

Mes symptômes

Symptômes les plus fréquents :



Déclencheur potentiel :
Déclencheur potentiel :

Commentaires :

Mes médicaments

- Nouveau médicament/Arrêt d'un médicament (*nom du médic.*) :
- Modification de la posologie (*nom du médic.*) :
- Modification concernant les événements indésirables :

Commentaires :

Mon humeur



Commentaires :

Mes activités physiques

Commentaires :

Mon alimentation

Commentaires :