Купить Дневник головной боли. Самочувствие, привычки, помощь

ЗАМЕЧАТЬ / ЗАПИСЫВАТЬ / ОБСУЖДАТЬ

Дневник головной боли

Меньше догадок.
Больше наблюдений.

Самочувствие • привычки • помощь

ЦентрМаг



ЦентрМаг

ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ

Дневник головной боли

Место, где отдельные ощущения складываются в понятную картину.

ЦентрМаг



Этот дневник принадлежит

Начало наблюдений

Завершение

Записывайте в удобном темпе. Здесь не бывает «плохих» ответов.

Начнём без спешки

Короткая запись каждый день полезнее идеальной записи раз в месяц.

01

Каждый день

В календаре отмечайте боль, её длительность и приём лекарств. В день без боли ставьте 0, а пропущенную запись оставляйте пустой.

02

Когда хочется подробностей

Для приступа используйте разворот. Если боль продолжается несколько дней, отмечайте каждый день в календаре и связывайте записи одним номером.

03

В конце месяца

Посчитайте дни с болью и дни с препаратами от приступа. Добавьте вопросы и возьмите дневник на приём.

Удобный ориентир

Ведите дневник хотя бы 8 недель или в течение срока, согласованного с врачом. Здесь есть место для трёх месяцев наблюдений.

ЦентрМаг

Как описывать боль

Оценивайте свои ощущения одинаковым способом изо дня в день.

Сила боли: от 0 до 10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 — боли нет

10 — худшая вообразимая боль

Влияние на дела: условные отметки

0 Обычные дела без ограничений.

1 Делаю привычное, но медленнее или с паузами.

2 Пришлось отменить часть дел.

3 Почти все дела отменены, нужен покой.

Стресс: 0 — нет, 1 — слабый, 2 — средний, 3 — сильный.

Когда нужна срочная помощь

Вызывайте скорую помощь при внезапной крайне сильной боли, новой слабости, нарушении речи или сознания. Срочная оценка нужна также при боли с высокой температурой и скованностью шеи или после травмы головы.

ЦентрМаг

Моя отправная точка



Только то, что известно. Диагноз вписывается со слов врача.

Когда впервые появилась боль и как часто бывает сейчас

Диагноз / заключение врача, если есть

Другие заболевания, аллергии и реакции на лекарства

Обычная длительность сна

Особенности режима / работы

Что я хочу лучше понять за эти месяцы

ЦентрМаг

Мой план помощи



Заполните вместе с врачом или перенесите его назначения.

При приступе: назначенный план

Препарат	Разовая доза и форма	Когда принимать / ограничения

ЦентрМаг

Регулярная терапия, если назначена

Препарат / доза / режим / дата начала

Дневник не задаёт дозировки. Не меняйте лечение по записи в дневнике; вопросы о частоте приёма и побочных эффектах обсудите с врачом.

Один день — одна строка 

Сначала факт, затем детали. Даже день без боли важен для общей картины.

Боль — Самая сильная боль за день, от 0 до 10. Ноль означает, что боли не было.

Часы — Общее время с болью за сутки, без двойного счёта пересекающихся эпизодов.

Лек. — 1 — принимали препарат от приступа; 0 — не принимали. Регулярную терапию отмечайте отдельно.

Сон — Сколько часов спали перед этим днём. Поле «Заметка» оставлено для симптома, цикла или номера записи.

ЦентрМаг

Считаем дни, а не таблетки

Несколько доз в одну дату — один день приёма. Название, дозу, время каждой дозы и результат запишите на развороте приступа.

Мой маршрут

Открывайте нужный раздел в любой момент.

Календарь наблюдений 8–13

Три месяца, включая дни без боли

Подробные записи 14–85

36 разворотов: ощущения и ответ на помощь

Итоги месяца 86–91

Числа, наблюдения и вопросы

Встреча с врачом 92–95

Подготовка и запись договорённостей

Свободные заметки 96–100

Важные детали и следующие шаги

ЦентрМаг

Месяц 01



Ежедневные отметки / дни 1–16

Месяц / год

Боль: 0–10
Лек.: 0 / 1

День	Боль 0–10	Часы боли	Лек. 0 / 1	Сон, часы	Заметка / № записи
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

ЦентрМаг

Дни без боли отмечайте нулём. Пустая строка — нет записи.

Месяц 01



Ежедневные отметки / дни 17–31

Месяц / год

Боль: 0–10
Лек.: 0 / 1

День	Боль 0–10	Часы боли	Лек. 0 / 1	Сон, часы	Заметка / № записи
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

ЦентрМаг

Лишние даты месяца зачеркните. Продолжение боли отмечайте в каждой затронутой дате.

Месячный итог: страницы 86–87

Месяц 02



Ежедневные отметки / дни 1–16

Месяц / год

Боль: 0–10
Лек.: 0 / 1

День	Боль 0–10	Часы боли	Лек. 0 / 1	Сон, часы	Заметка / № записи
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

ЦентрМаг

Дни без боли отмечайте нулём. Пустая строка — нет записи.

Месяц 02



Ежедневные отметки / дни 17–31

Месяц / год

Боль: 0–10
Лек.: 0 / 1

День	Боль 0–10	Часы боли	Лек. 0 / 1	Сон, часы	Заметка / № записи
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

ЦентрМаг

Лишние даты месяца зачеркните. Продолжение боли отмечайте в каждой затронутой дате.

Месячный итог: страницы 88–89

Месяц 03



Ежедневные отметки / дни 1–16

Месяц / год

Боль: 0–10
Лек.: 0 / 1

День	Боль 0–10	Часы боли	Лек. 0 / 1	Сон, часы	Заметка / № записи
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

ЦентрМаг

Дни без боли отмечайте нулём. Пустая строка — нет записи.

Месяц 03



Ежедневные отметки / дни 17–31

Месяц / год

Боль: 0–10
Лек.: 0 / 1

День	Боль 0–10	Часы боли	Лек. 0 / 1	Сон, часы	Заметка / № записи
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

ЦентрМаг

Лишние даты месяца зачеркните. Продолжение боли отмечайте в каждой затронутой дате.

Месячный итог: страницы 90–91

Запись 01

Что происходило / отметьте подходящее

Начало: дата / время _____

Окончание: дата / время _____

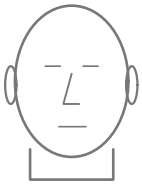
Длительность: _____ Продолжение записи №: _____

Самая сильная боль

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 — боли нет 10 — худшая вообразимая

Где и какая боль



спереди



сзади

☐ слева ☐ справа

☐ с двух сторон ☐ меняется

Заштрихуйте область на схеме.

☐ пульсирует ☐ давит / сжимает ☐ колет / жжёт

Другое: _____

Усиливается при обычном движении? ☐ да ☐ нет ☐ ?

ЦентрМаг

Помощь и контекст



Запись 01 / дата _____

Симптомы вместе с болью

☐ тошнота ☐ рвота ☐ головокружение

☐ мешает свет ☐ мешает звук ☐ другое

До боли / необычные симптомы, время и длительность:

Что принято: каждая доза отдельно

Время	Препарат / форма	Доза с единицей

Через 2 ч после приёма: боль ___ / 10, дела ___ / 3

Боль вернулась за 24 ч? _____ Когда? _____

Побочный эффект / другая помощь: _____

Сон ___ ч Стресс 0–3 ___ День цикла* ___

Контекст*: _____

* По желанию: режим, еда, кофеин, цикл. Это наблюдения, не вывод о причине.

ЦентрМаг

Итоги месяца 01



Месяц / год _____

Подсчёт по ежедневному календарю

Дней с заполненной записью

Пустые даты не считаются днями без боли.

Дней с головной болью

Любая боль в течение суток — один день.

Дней без головной боли

В календаре стоит 0 в графе «Боль».

Дней с препаратом от приступа

Несколько доз в одну дату — один день.

Дней с отменёнными делами

Часть дел или почти все дела пришлось отменить.

Сумма дней с болью и без боли должна совпадать с числом заполненных дней. Приём лекарств учитывается отдельно.

ЦентрМаг

Что я замечаю



Месяц 01 / без поспешных выводов

Что повторялось перед болью или вместе с ней

Что помогало и насколько

Что изменилось в режиме или лечении

Вопросы врачу на основе записей

ЦентрМаг

Итоги месяца 02



Месяц / год _____

Подсчёт по ежедневному календарю

Дней с заполненной записью

Пустые даты не считаются днями без боли.

Дней с головной болью

Любая боль в течение суток — один день.

Дней без головной боли

В календаре стоит 0 в графе «Боль».

Дней с препаратом от приступа

Несколько доз в одну дату — один день.

Дней с отменёнными делами

Часть дел или почти все дела пришлось отменить.

Сумма дней с болью и без боли должна совпадать с числом заполненных дней. Приём лекарств учитывается отдельно.

ЦентрМаг

Что я замечаю



Месяц 02 / без поспешных выводов

Что повторялось перед болью или вместе с ней

Что помогало и насколько

Что изменилось в режиме или лечении

Вопросы врачу на основе записей

ЦентрМаг

Итоги месяца 03



Месяц / год _____

Подсчёт по ежедневному календарю

Дней с заполненной записью

Пустые даты не считаются днями без боли.

Дней с головной болью

Любая боль в течение суток — один день.

Дней без головной боли

В календаре стоит 0 в графе «Боль».

Дней с препаратом от приступа

Несколько доз в одну дату — один день.

Дней с отменёнными делами

Часть дел или почти все дела пришлось отменить.

Сумма дней с болью и без боли должна совпадать с числом заполненных дней. Приём лекарств учитывается отдельно.

ЦентрМаг

Что я замечаю



Месяц 03 / без поспешных выводов

Что повторялось перед болью или вместе с ней

Что помогало и насколько

Что изменилось в режиме или лечении

Вопросы врачу на основе записей

ЦентрМаг

На приём с дневником



Дата _____ Врач _____

Три наблюдения, о которых хочу рассказать

1

2

3

Что мне сейчас мешает больше всего

ЦентрМаг

Хочу спросить



Выберите нужное и добавьте свои вопросы.

☐ Как описать мою головную боль и что ещё уточнить?

☐ Какой план действий подходит при приступе?

☐ Как часто допустим приём назначенного препарата?

☐ Нужно ли обсудить профилактическое лечение?

☐ По каким признакам и когда оценивать результат?

Мой вопрос

ЦентрМаг

После разговора



Дата _____ Врач _____

Главное из объяснения врача

Что согласовано / какие изменения назначены

Что наблюдать до следующей встречи

ЦентрМаг

Следующий шаг



Небольшой и понятный план после приёма.

Что сделать	Когда	Отметка

ЦентрМаг

Дата следующего приёма / условие для более раннего обращения

Место для деталей



Наблюдения, вопросы и всё, что не поместилось в поля.

ЦентрМаг

Место для деталей



Наблюдения, вопросы и всё, что не поместилось в поля.

ЦентрМаг

Что беру с собой



Вернуться к этим вопросам можно в любой момент.

Теперь я лучше понимаю

Мне помогает

Дальше я хочу обсудить или попробовать с врачом

ЦентрМаг

Необязательно замечать всё.
Достаточно начать с важного для вас.

ЦентрМаг

Каждая запись — маленькая подсказка.

Когда началось. Как ощущалось.
Что помогло. Что хочется обсудить.

ЦентрМаг

НАБЛЮДАТЬ БЕРЕЖНО. ЗАПИСЫВАТЬ ПО-СВОЕМУ.