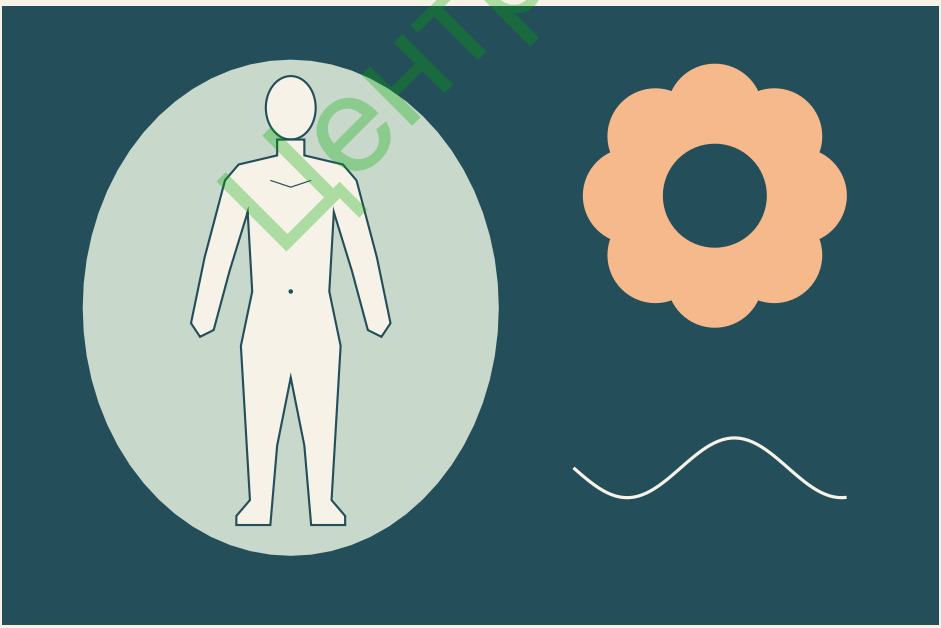
Купить Дневник боли. Боль в деталях

ДНЕВНИК БОЛИ

# Боль в деталях

Ощущения. Повседневность. Наблюдения.

ЦентрМаг



ЗАМЕТИТЬ · ЗАПИСАТЬ · ОБСУДИТЬ

ЦентрМаг

**МОЙ ДНЕВНИК**

# Боль в деталях

Записи для разговора со специалистом.

## Имя

## Период наблюдения

с _____ по _____

**Специалист / контакт / дата следующей встречи**

Ваши ощущения важны.
Запись помогает сохранить детали.

ЦентрМаг

# Как пользоваться

36 разворотов: один день или отдельный эпизод на разворот.

---

**01**

## Выберите удобный ритм

Согласуйте со специалистом, когда делать записи.
Не нужно наблюдать за ощущениями непрерывно.

**02**

## Отметьте область и время

На схеме заштрихуйте область, обозначьте её буквой.
Запишите начало, длительность и характер ощущений.

**03**

## Добавьте повседневность

Что получилось сделать? Что пришлось изменить?
Отметьте сон, отдых и обстоятельства.

**04**

## Запишите действия и результат

Укажите фактически принятое средство и время.
Сравните ощущения до и после, отметьте реакцию.

Дневник не устанавливает диагноз. Совпадение событий не доказывает причину боли.

ЦентрМаг

# Моя шкала

Оценивайте ощущения по одной и той же шкале.

**Интенсивность: 0–10**

0 — боли нет.
10 — самая сильная боль, которую можно представить.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка субъективна: сравнивайте свои записи между собой.
Укажите, что оцениваете: боль сейчас или максимум за день.
Если областей несколько, обозначьте каждую отдельно.

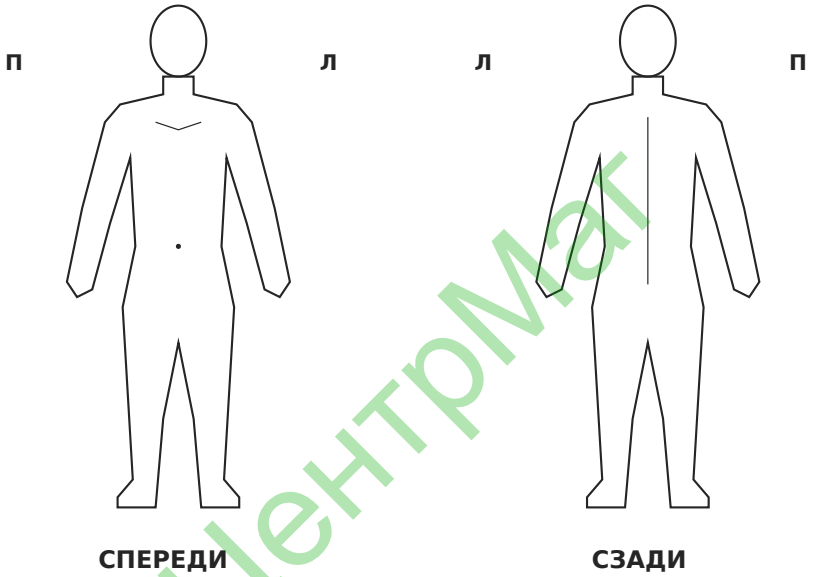
ЦентрМаг

**Что для меня означает сильная боль**

Отдельно отмечайте влияние на дела: цифра боли не описывает весь ваш опыт.

# Как делать отметки

Схемы условные; стороны подписаны относительно вашего тела.




ЦентрМат

**Область → буква → описание**

Заштрихуйте место боли и поставьте А, Б или В.
Стрелкой покажите, куда отдаёт боль.
П — правая сторона тела; Л — левая.
Если место трудно показать, опишите его словами.

# Что важно знать

Заполните кратко перед началом наблюдений.

**Когда появилась боль / что уже известно от врача**

**Где бывает / как часто / обычная длительность**

**Что стало труднее в повседневной жизни**

**Какие обследования и консультации уже были**

ЦентрМаг

# Мои важные дела

Выберите небольшие, конкретные задачи вместе со специалистом.

**Что я хочу делать с большей лёгкостью**

**Как замечу изменение: время / расстояние / помощь**

**Согласованные ограничения и допустимая активность**

**Когда оценить результат / следующий контакт**

ЦентрМаг

# Мой план помощи

Перенесите актуальные назначения специалиста.

**Препарат / доза / способ / время / кто назначил**

**Другие согласованные способы помощи**

**Что делать при ухудшении / кому звонить**

**Аллергии / нежелательные реакции / дата пересмотра**

ЦентрМаг

# Когда нужна помощь

Записи не должны откладывать обращение за помощью.

### Экстренная ситуация

При внезапной не проходящей боли или давлении в груди, особенно с одышкой, холодным потом или дурнотой, вызывайте экстренную помощь. Не садитесь за руль.

### Новые или изменившиеся ощущения

Новую, необычную или быстро усиливающуюся боль обсудите с медицинским специалистом без промедления. При тяжёлом состоянии обращайтесь за срочной помощью. Эта памятка не перечисляет все опасные симптомы.

ЦентрМаг

Не меняйте дозы и сочетания препаратов по дневнику. Следуйте назначениям и индивидуальному плану помощи.

### Мой контакт для срочной связи

# Мой обычный день

Эта страница поможет сравнить изменения с привычным состоянием.

**Сон и отдых: что обычно подходит**

**Работа / учёба / домашние дела**

**Движение / общение / приятные занятия**

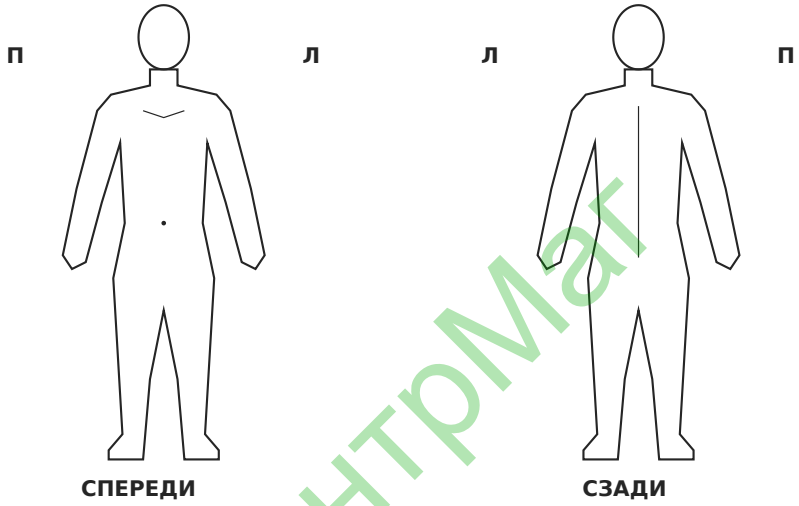
**Поддержка: кто и чем может помочь**

ЦентрМаг

**ЗАПИСЬ 01 / КАРТА**

# Где и как ощущается

Дата _____ Время записи _____ День / эпизод




Заштрихуйте область; обозначьте её А / Б / В. Стрелка — куда отдаёт.

| Зона | Характер[1] | Сейчас[2] | Макс.[2] |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

[1] Ноющая, жгучая, колющая, давящая, стреляющая; или своими словами.

[2] 0–10: 0 — нет боли; 10 — самая сильная, какую можно представить.

Начало _____ Длительность _____ Постоянно / приступами

ЦентрМаг

# Как прошёл день

Дата _____ Связано с картой на соседней странице

## ВЛИЯНИЕ НА ДЕЛА

Обведите: 0 — не мешало; 1 — немного; 2 — заметно; 3 — не смог(ла).

Сон 0 1 2 3 Движение 0 1 2 3 Обычные дела 0 1 2 3

**Какое дело пришлось изменить / что получилось:**

## ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Что предшествовало / что усиливало или облегчало:

## ДЕЙСТВИЯ И РЕЗУЛЬТАТ

Средство / доза / время или другой способ помощи:

Зона ___ До ___/10 После ___/10 Повторная оценка в _____

Другие симптомы / нежелательная реакция / вопросы:

ЦентрМаг

# Что я замечаю

Период _____ — _____

**Что повторялось: место / время / обстоятельства**

**Как менялись сон, движение и обычные дела**

**Что помогало / нежелательные реакции**

**Какие записи хочу показать специалисту**

ЦентрМаг

КОНСУЛЬТАЦИЯ

# Встреча с врачом

Дата _____ Специалист _____

**Мои вопросы и важные изменения**

**Что обсудили / выводы специалиста**

**Назначения / изменения плана / с какой даты**

**Следующая встреча / когда обращаться раньше**

ЦентрМаг

# Мои заметки

Дополнительные наблюдения и рекомендации.

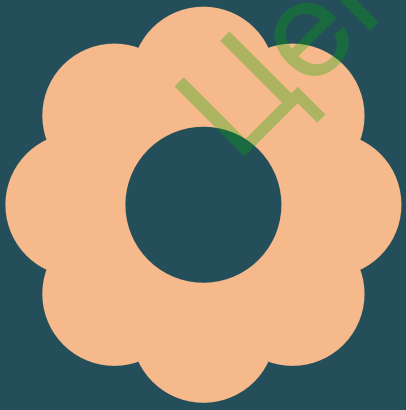
ЦентрМаг

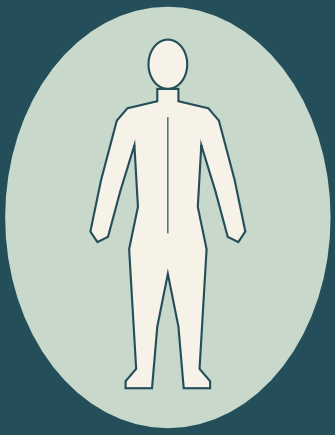
ЦентрМаг

# Каждая деталь помогает рассказать.

Где болит. Как ощущается.
Что меняется в обычном дне.

ЦентрМаг





**БОЛЬ В ДЕТАЛЯХ**