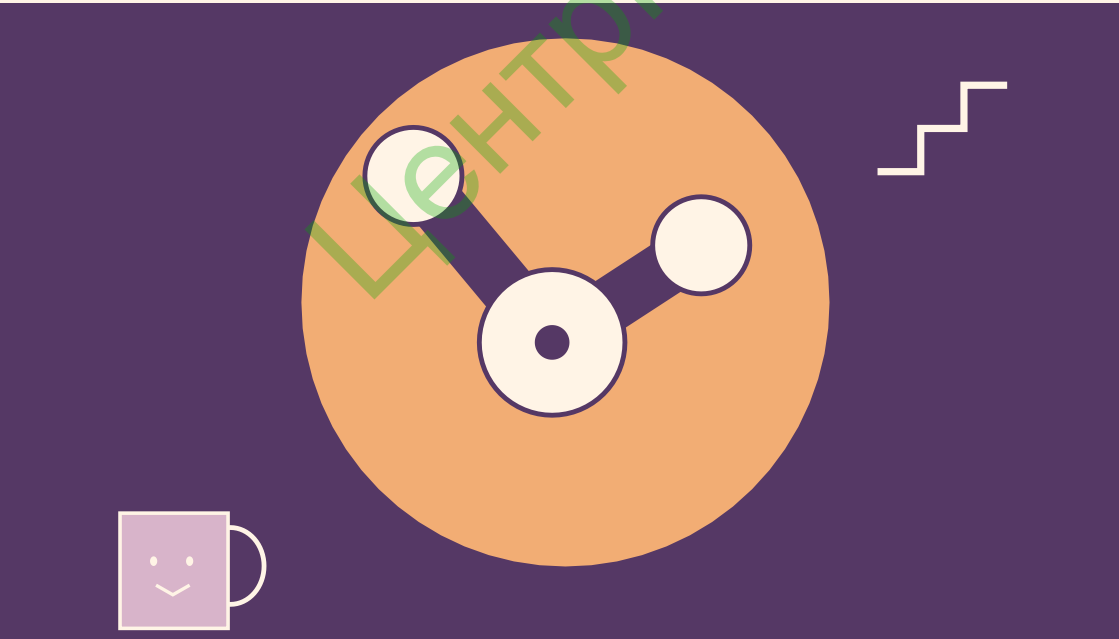
Купить Дневник состояния суставов. Движение в деталях

ДНЕВНИК СОСТОЯНИЯ СУСТАВОВ

Движение в деталях

Самочувствие и повседневные дела

ЦентрМаг



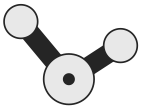
ЗАМЕЧАТЬ ПЕРЕМЕНЫ В ПРИВЫЧНОМ

ЦентрМаг

Движение в деталях

Скованность, боль, бытовая активность и наблюдения.

Имя



Период

с _____ по _____

Что я хочу обсудить со специалистом

Обычные дела помогают заметить,
как меняется самочувствие.

ЦентрМаг

Как вести записи

12 недель: по пять дневных листов и одному обзору.

01

Выберите дни наблюдений

Даты свободные. Заполняйте лист вечером,
а длительность скованности отмечайте утром.

02

Указывайте сустав и сторону

Например: колено справа, кисть слева.
Если мест несколько, используйте отдельные строки.

03

Замечайте обычные дела

Оцените одно и то же важное действие: лестницу,
одевание, приготовление еды или работу руками.

04

Соберите вопросы к приёму

Фиксируйте изменения, назначения и реакцию на них.
Совпадение событий само по себе не доказывает причину.

Дневник не устанавливает диагноз и не назначает лечение.
Заполняйте только те поля, которые вам полезны.

ЦентрМаг

Одинаковые ориентиры

Личные оценки нужны для сравнения своих записей.

Боль · шкала 0–10

0 — боли нет; 10 — самая сильная боль,
которую можно представить. Оценивайте вечером.
В строке сустава укажите боль именно в этом месте.

Утренняя скованность · минуты

Сколько времени после пробуждения сохранялась
скованность? Если не было — 0; если не знаете — прочерк.
Скованность после отдыха можно описать отдельно.

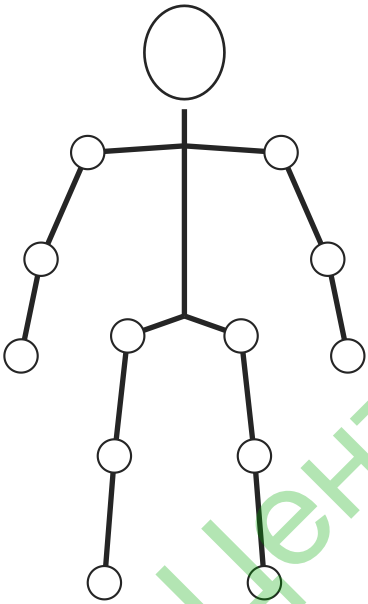
Трудность выбранного дела · шкала 0–3

0 — без труда; 1 — немного трудно;
2 — заметно трудно; 3 — не удалось из-за состояния.
Если не пробовали делать — прочерк, а не 3.

ЦентрМаг

Где я чувствую

Схема условная: подпишите сустав и сторону словами.



ВИД СПЕРЕДИ

Мои обозначения

ЦентрМаг

Для пальцев уточните кисть или стопу, сторону и палец.

Когда появились ощущения



Мои важные дела

Выберите действия, по которым удобно замечать изменения.

Дело 1: например, застегнуть пуговицы

Дело 2: например, подняться по лестнице

Дело 3: например, приготовить завтрак

Что помогает в быту

Паузы, помощь близких, удобные предметы — впишите своё.

ЦентрМаг

Мои рекомендации

Перенесите назначения специалиста без изменений.

Специалист / дата / следующий контакт

Согласованные упражнения и объём

Лечение / особенности применения

Ограничения / когда пересмотреть план

ЦентрМаг

До начала наблюдений

Запишите текущее состояние своими словами.

Что беспокоит и как давно

Что изменилось в обычных делах

Как симптомы влияют на сон и отдых

Что уже пробовал(а) и какой был эффект

ЦентрМаг

ВАЖНАЯ ПАМЯТКА

Когда нужна помощь

Не откладывайте обращение ради заполнения дневника.

Нужна срочная медицинская оценка

Если болезненный сустав припух и стал горячим, или боль сопровождается температурой, ознобом либо выраженным недомоганием.

Обратитесь за экстренной помощью

При очень сильной боли после травмы, заметной деформации сустава, невозможности идти или опираться на него, онемении или покалывании после травмы.

Запланируйте консультацию

Если боль мешает делам или сну, припухлость повторяется, состояние ухудшается или не улучшается. Отдельно сообщите о длительной утренней скованности. Не меняйте назначения по результатам дневника.

ЦентрМаг

Суставы сегодня

Дата _____ Сон: _____ ч Качество _____

Утренняя скованность: _____ мин После отдыха: _____

Сустав / сторона	Боль[1]	Припухлость / тепло[2]

[1] Вечером, 0–10. [2] Нет / есть / не уверен(а); что изменилось.

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА

Выбранное дело: _____ Трудность: ____ / 3

Нагрузка / время / паузы: _____

ДЕЙСТВИЯ И НАБЛЮДЕНИЯ

Назначения: что выполнено / эффект _____

Новые ощущения / что помогло: _____

Лекарства, если были: укажите название, дозу, время и эффект.

ЦентрМаг

Изменения в быту

Даты _____ — _____

Сустав и сторона для сравнения: _____

Запись	Боль[1]	Скован., мин	Дело / трудность[2]
1			
2			
3			
4			
5			

[1] Вечером, один сустав, 0–10. [2] Одно и то же дело, 0–3.

ЦентрМаг

Что стало легче / труднее

Что обсудить со специалистом

Что изменилось

Смотрите на весь период, а не только на последний день.

Боль, скованность и другие ощущения

Что стало легче или труднее в быту

Что помогало выполнять рекомендации

Главные наблюдения для специалиста

ЦентрМаг

Коротко для врача

Дата приёма _____

Какие суставы беспокоят / с какого времени

Новые симптомы / припухлость / температура

Лекарства и другие меры: эффект и реакции

Вопросы, которые хочу задать

ЦентрМаг

ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Обновлённый план

Специалист _____ Дата _____

Что уточнили

Изменения рекомендаций и назначений

Что наблюдать дальше

Следующий контакт / когда обратиться раньше

ЦентрМаг

Мои заметки

Подробности, которым нужно больше места.

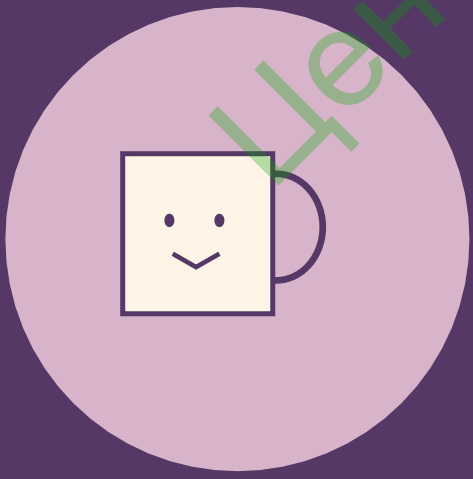
ЦентрМаг

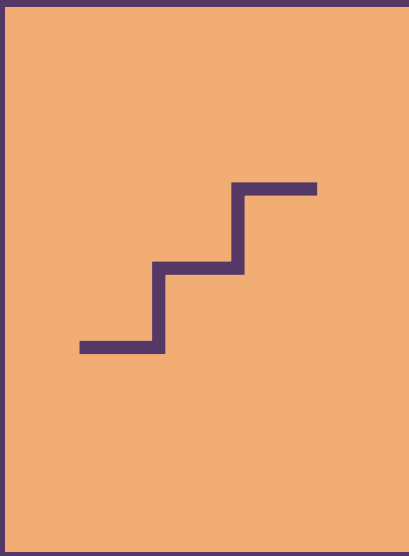
ЦентрМаг

Важное — в обычных движениях.

Поднять чашку. Пройти по лестнице.
Заметить, что изменилось.

ЦентрМаг





ДВИЖЕНИЕ В ДЕТАЛЯХ