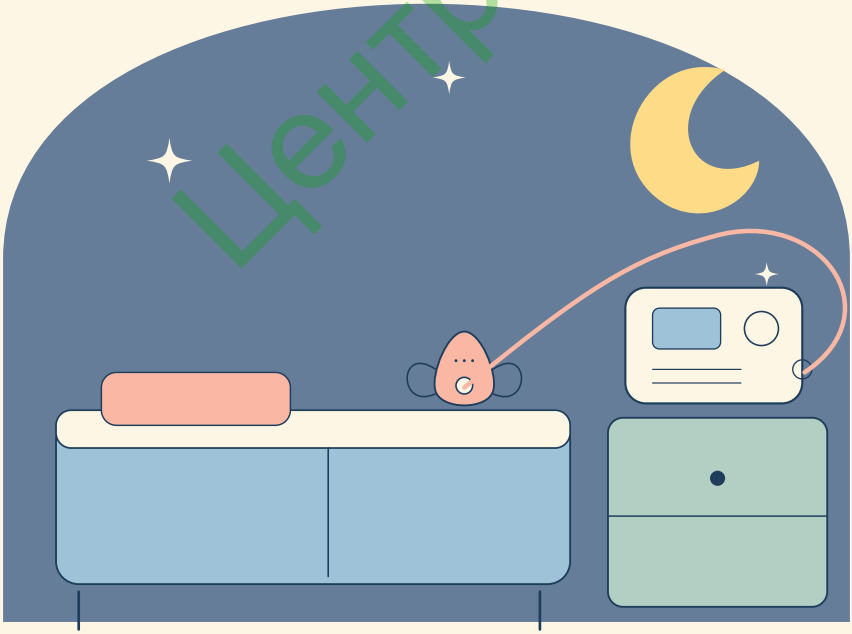
Купить Дневник адаптации к СИПАП-терапии. Навстречу сну

ДНЕВНИК АДАПТАЦИИ К СИПАП-ТЕРАПИИ

Навстречу сну

Комфорт, привычки
и наблюдения ночь за ночью.

ЦентрМаг



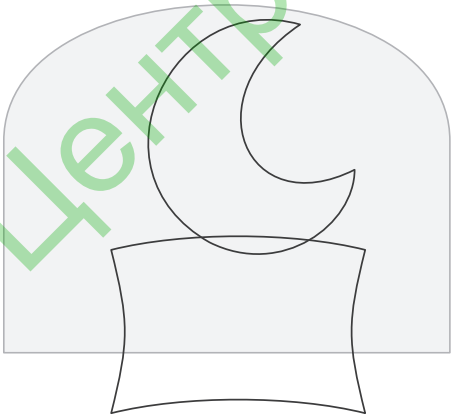
По одной записи. По одной ночи.

ЦентрМаг

Навстречу сну

Мои ночи, маленькие наблюдения
и вопросы специалисту.

ЦентрМаг



Этот дневник принадлежит

Начало периода

Мой специалист

Как вести дневник



1

Подготовьте основу

Перенесите назначение и сведения об оборудовании. Уточните у специалиста допустимые настройки комфорта и план связи.

2

Одна ночь: одна страница

Укажите дату утра и дату отчёта. Время использования берите из отчёта, а время сна оценивайте отдельно.

3

Подведите итоги недели

Отметьте, что стало удобнее и что мешает. Сложную ситуацию можно подробно описать в карточках T01 - T04.

4

Обсудите записи со специалистом

Возьмите дневник и выгрузку аппарата. Давление и режим терапии не меняйте самостоятельно по цифрам или ощущениям.

Терапию используют на весь сон, включая дневной, по назначению врача. Дневник не заменяет назначение и инструкцию к оборудованию.

ЦентрМаг

Что внутри

Мой комплект и исходные ощущения	**4 - 8**
Привыкание, вечер и уход	**9 - 11**
Трудности и личный план комфорта	**12 - 15**
Навигатор и подготовка к приёму	**16 - 17**
56 ночей и восемь итогов недели	**18 - 81**
Четыре карточки трудностей	**82 - 85**
Маски, расходники и уход	**86 - 88**
Поездка и дневной сон	**89**
Приём, итоги и заметки	**90 - 92**

ЦентрМаг

M01: маска. T01: карточка трудности. ?: данных нет. 0 вписывайте только тогда, когда это действительно нулевое значение.

Мой старт



Начало терапии / начало дневника

Специалист / клиника / телефон

Служба оборудования / телефон / часы связи

Кому сообщить о трудностях вне рабочего времени

Следующая встреча / как передать отчёт

Что особенно мешало сну до начала терапии

Что хочу обсудить в первую очередь

Дневник содержит личные данные. Отчёт и доступ к приложению передавайте согласованным с вами людям.

ЦентрМаг

Аппарат и назначение



Аппарат: производитель / модель

Режим из назначения / дата назначения / специалист

Давление или диапазон из назначения + единицы

Увлажнитель / модель

Трубка / подогрев, если есть

Приложение / карта данных / способ выгрузки

Где хранится инструкция / версия или дата

Здесь записывают назначенное. Менять давление, диапазон или режим терапии следует только по согласованию со специалистом, не по одной ночи отчёта.

ЦентрМаг

Моя маска M01



Производитель / модель / размер

Тип маски / материал уплотнения

Дата начала использования / кто подбирал

Как проверять посадку по инструкции

Где ощущается давление или появляется утечка

Особые правила ухода для этой модели и материала

Не перекрывайте вентиляционные отверстия маски. Если посадка неудобна или маска травмирует кожу, обратитесь за подбором; не затягивайте ремни всё сильнее.

ЦентрМаг

Как читать мой отчёт



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И СОН

В отчёте: время зарегистрированного использования. Оно может включать бодрствование и не равно времени сна. Пример: 6,5 ч = 6 ч 30 мин.

ИАГ / AHI ПО АППАРАТУ

Оценка событий во время использования, событий в час. Это не тот же показатель, что при исследовании сна; трактовку обсудите со специалистом.

Утечка: точное название показателя и единицы в моём отчёте

Дата отчёта / границы расчётных суток по инструкции

Где смотрю показатели / что покажу специалисту

Не сравнивайте утечку с другой метрикой или моделью. Дневной сон может входить в итог отчёта: не прибавляйте его второй раз. ?: данных нет. Если аппарат не использовался, ИАГ и утечка: прочерк.

ЦентрМаг

Отправная точка



Дата / как обычно сплю / привычное время сна

Утреннее самочувствие до начала дневника

Как дневная сонливость влияет на обычные дела

ЛИЧНАЯ ШКАЛА НАБЛЮДЕНИЙ 0 - 3

Для дискомфорта и дневной сонливости:
0: нет; 1: слабые; 2: заметные; 3: выраженные.
?: не могу оценить. Это личная шкала, не диагностический тест.

Дискомфорт сейчас, 0 - 3

Дневная сонливость, 0 - 3

Оценивайте ощущения сходным образом каждый день. Баллы не подтверждают эффективность лечения и не заменяют клиническую оценку.

ЦентрМаг

Знакомство с маской



Если специалист предложил знакомиться с маской в бодрствовании, запишите условия и ощущения. Такой опыт не заменяет терапию во время сна.

Дата / длительность	Как / где пробовал(а)	Что мешало	Что помогло / вопрос

ЦентрМаг

Сильную тревогу и ощущение нехватки воздуха обсудите со специалистом. Не меняйте ради привыкания назначенное давление самостоятельно.

Вечерний порядок



- [ ] Комплект собран по инструкции, детали целы
- [ ] Маска и трубка подготовлены по правилам ухода
- [ ] Камера увлажнителя заполнена так, как требует инструкция
- [ ] Аппарат стоит устойчиво, вентиляция свободна
- [ ] Трубка уложена без перегибов и натяжения
- [ ] Посадка маски проверена по инструкции
- [ ] Вентиляционные отверстия маски не закрыты
- [ ] Доступны привычные контакты службы СИПАП

Мой удобный порядок / что готовлю заранее

Электрическую часть не погружайте в воду. Уход и сборку выполняйте с учётом правил безопасности из инструкции к своей модели.

ЦентрМаг

Уход по инструкции



Деталь	Как часто по инструкции	Чем / как / особенности материала
Маска / уплотнение		
Ремни / крепления		
Трубка		
Камера увлажнителя		
Фильтр		

ЦентрМаг

Какая вода требуется для моего увлажнителя

Инструкции отличаются для разных материалов. Не назначайте всем деталям один способ мытья; дополнительные очистители не заменяют обычный уход.

Если что-то мешает



ПОДТЕКАНИЕ ВОЗДУХА / ШУМ

Где и в какой позе возникает? Запишите маску, состояние деталей и точную метрику утечки из отчёта.

СУХОСТЬ / ЗАЛОЖЕННОСТЬ / КОНДЕНСАТ

Когда заметили? Укажите доступные параметры увлажнения и трубки; согласуйте дальнейшие действия.

СЛЕДЫ МАСКИ / РАЗДРАЖЕНИЕ КОЖИ

Какое место и как долго? Запишите размер и посадку маски, обратитесь за проверкой подбора.

СНЯТИЕ МАСКИ / ТРЕВОГА / НЕУДОБНЫЙ ВОЗДУХ

Когда произошло и что этому предшествовало? Отметьте время и обсудите трудность с командой СИПАП.

Подробные карточки трудностей T01 - T04: страницы 82 - 85.

ЦентрМаг

Когда связаться

Свяжитесь с командой СИПАП

Если не получается пользоваться аппаратом, маска повреждает кожу, повторяются утечки, сухость, заложенность или плохой сон.

Не откладывайте обращение

При боли или выраженном вздутии живота, заметном ухудшении самочувствия либо сохраняющейся сильной дневной сонливости.

При опасных симптомах нужна срочная помощь

Сильная одышка или сильная внезапная боль в груди требуют экстренной оценки. Вызывайте местную экстренную службу, не ждите записи в дневнике.

Куда обращаюсь / местный экстренный номер

При выраженной сонливости не садитесь за руль; обсудите безопасность со специалистом.

ЦентрМаг

Мой план комфорта



Заполните со специалистом: какие функции доступны и какие изменения комфорта разрешены именно вам. Это не инструкция менять давление.

Функция	Текущее значение + ед.	Что согласовано / кем и когда
Увлажнение		
Температура трубки		
Рампа / плавный старт		
Другая функция		

Когда сообщить о результате / дата проверки плана

В ночных записях фиксируйте фактические параметры. Если функции нет, ставьте прочерк.

ЦентрМаг

Мои ориентиры



ЧТО ХОЧУ СДЕЛАТЬ УДОБНЕЕ

Посадка маски, вечерняя подготовка, разговор о тревоге

КАК ЗАМЕЧУ ПОЛЕЗНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ

Субъективные ощущения и наблюдения, которые хочу обсудить

МОЯ ПОДДЕРЖКА

Кто поможет с оборудованием и к кому обратиться с вопросом

Ориентир использования: весь сон по назначению, включая дневной. Число часов само по себе не подтверждает эффективность терапии.

ЦентрМаг

Навигатор недель



Неделя	Даты	Мой фокус / вопрос	Стр.
01			18
02			26
03			34
04			42
05			50
06			58
07			66
08			74

ЦентрМаг

У каждой недели семь отдельных ночных страниц и одна страница итогов. Даты можно вписать под свой период.

К контрольному приёму



- [ ] Дневник и недельные итоги
- [ ] Выгрузка аппарата за согласованный период
- [ ] Сведения о маске и изменениях комплекта
- [ ] Карточки трудностей и ответы службы СИПАП
- [ ] Уточнения о сонливости и утреннем самочувствии
- [ ] Записанные вопросы и текущие назначения

ЦентрМаг

Дата встречи / специалист

Как передать отчёт / что взять с собой

Если самочувствие ухудшается или терапию не удаётся использовать, свяжитесь со своей командой раньше планового приёма.

Ночь 01



Утро: дата

Отчёт за дату

Использование, ч:мин

Сон примерно, ч:мин

☐ Аппарат весь сон ☐ Часть сна ☐ Не использовал(а) ☐ ?
Дневной сон: _____ из него с аппаратом: _____

ДАННЫЕ ЭКРАНА ИЛИ ПРИЛОЖЕНИЯ

ИАГ / AHI, событ./ч	Утечка: знач. + ед.	Маска / код	Увл. / темп. трубки

КОМФОРТ И САМОЧУВСТВИЕ

☐ сухость ☐ заложенность ☐ утечка / глаза ☐ кожа
☐ шум ☐ дискомфорт от воздуха ☐ живот ☐ тревога

Дискомфорт, 0 - 3 / ?

Дневная сонливость, 0 - 3 / ?

Пробуждения / снятия маски / что помогло / вопрос

ЦентрМаг

Ночь 02



Утро: дата

Отчёт за дату

Использование, ч:мин

Сон примерно, ч:мин

☐ Аппарат весь сон ☐ Часть сна ☐ Не использовал(а) ☐ ?
Дневной сон: _____ из него с аппаратом: _____

ДАННЫЕ ЭКРАНА ИЛИ ПРИЛОЖЕНИЯ

ИАГ / АНІ, событ./ч	Утечка: знач. + ед.	Маска / код	Увл. / темп. трубки

КОМФОРТ И САМОЧУВСТВИЕ

☐ сухость ☐ заложенность ☐ утечка / глаза ☐ кожа
☐ шум ☐ дискомфорт от воздуха ☐ живот ☐ тревога

Дискомфорт, 0 - 3 / ?

Дневная сонливость, 0 - 3 / ?

Пробуждения / снятия маски / что помогло / вопрос

ЦентрМаг

Ночь 03



Утро: дата

Отчёт за дату

Использование, ч:мин

Сон примерно, ч:мин

☐ Аппарат весь сон ☐ Часть сна ☐ Не использовал(а) ☐ ?
Дневной сон: _____ из него с аппаратом: _____

ДАННЫЕ ЭКРАНА ИЛИ ПРИЛОЖЕНИЯ

ИАГ / AHI, событ./ч	Утечка: знач. + ед.	Маска / код	Увл. / темп. трубки

КОМФОРТ И САМОЧУВСТВИЕ

☐ сухость ☐ заложенность ☐ утечка / глаза ☐ кожа
☐ шум ☐ дискомфорт от воздуха ☐ живот ☐ тревога

Дискомфорт, 0 - 3 / ?

Дневная сонливость, 0 - 3 / ?

Пробуждения / снятия маски / что помогло / вопрос

ЦентрМаг

Ночь 04



Утро: дата

Отчёт за дату

Использование, ч:мин

Сон примерно, ч:мин

☐ Аппарат весь сон ☐ Часть сна ☐ Не использовал(а) ☐ ?
Дневной сон: _____ из него с аппаратом: _____

ДАННЫЕ ЭКРАНА ИЛИ ПРИЛОЖЕНИЯ

ИАГ / AHI, событ./ч	Утечка: знач. + ед.	Маска / код	Увл. / темп. трубки

КОМФОРТ И САМОЧУВСТВИЕ

☐ сухость ☐ заложенность ☐ утечка / глаза ☐ кожа
☐ шум ☐ дискомфорт от воздуха ☐ живот ☐ тревога

Дискомфорт, 0 - 3 / ?

Дневная сонливость, 0 - 3 / ?

Пробуждения / снятия маски / что помогло / вопрос

ЦентрМаг

Ночь 05



Утро: дата

Отчёт за дату

Использование, ч:мин

Сон примерно, ч:мин

☐ Аппарат весь сон ☐ Часть сна ☐ Не использовал(а) ☐ ?
Дневной сон: _____ из него с аппаратом: _____

ДАННЫЕ ЭКРАНА ИЛИ ПРИЛОЖЕНИЯ

ИАГ / AHI, событ./ч	Утечка: знач. + ед.	Маска / код	Увл. / темп. трубки

КОМФОРТ И САМОЧУВСТВИЕ

☐ сухость ☐ заложенность ☐ утечка / глаза ☐ кожа
☐ шум ☐ дискомфорт от воздуха ☐ живот ☐ тревога

Дискомфорт, 0 - 3 / ?

Дневная сонливость, 0 - 3 / ?

Пробуждения / снятия маски / что помогло / вопрос

ЦентрМаг

Ночь 06



Утро: дата

Отчёт за дату

Использование, ч:мин

Сон примерно, ч:мин

☐ Аппарат весь сон ☐ Часть сна ☐ Не использовал(а) ☐ ?
Дневной сон: _____ из него с аппаратом: _____

ДАННЫЕ ЭКРАНА ИЛИ ПРИЛОЖЕНИЯ

ИАГ / AHI, событ./ч	Утечка: знач. + ед.	Маска / код	Увл. / темп. трубки

КОМФОРТ И САМОЧУВСТВИЕ

☐ сухость ☐ заложенность ☐ утечка / глаза ☐ кожа
☐ шум ☐ дискомфорт от воздуха ☐ живот ☐ тревога

Дискомфорт, 0 - 3 / ?

Дневная сонливость, 0 - 3 / ?

Пробуждения / снятия маски / что помогло / вопрос

ЦентрМаг

Ночь 07



Утро: дата

Отчёт за дату

Использование, ч:мин

Сон примерно, ч:мин

☐ Аппарат весь сон ☐ Часть сна ☐ Не использовал(а) ☐ ?
Дневной сон: _____ из него с аппаратом: _____

ДАННЫЕ ЭКРАНА ИЛИ ПРИЛОЖЕНИЯ

ИАГ / AHI, событ./ч	Утечка: знач. + ед.	Маска / код	Увл. / темп. трубки

КОМФОРТ И САМОЧУВСТВИЕ

☐ сухость ☐ заложенность ☐ утечка / глаза ☐ кожа
☐ шум ☐ дискомфорт от воздуха ☐ живот ☐ тревога

Дискомфорт, 0 - 3 / ?

Дневная сонливость, 0 - 3 / ?

Пробуждения / снятия маски / что помогло / вопрос

ЦентрМаг

Итоги недели 01



Даты недели

Ночей с данными / без данных

ЧТО ЗАМЕТИЛ(А)

Что стало удобнее / что помогало

Что ещё мешает / код трудности Т__

Изменения комплекта или комфорта: что, кем согласовано

Вопрос специалисту / как и когда свяжусь

Что подготовлю к следующей неделе

Неизвестные данные не считайте нулевыми. Оценку эффективности и настройки терапии обсуждают по отчёту и самочувствию со специалистом.

ЦентрМаг

T01. Разбираю трудность



Дата / номер ночи

Маска / код комплекта

Что произошло, где и когда / как долго

Что видно в отчёте / что ощущал(а)

Кому сообщил(а) / дата / согласованное действие

Дата	Что сделано по согласованию	Результат / новый вопрос

Когда проверю результат / следующий контакт

ЦентрМаг

T02. Разбираю трудность



Дата / номер ночи

Маска / код комплекта

Что произошло, где и когда / как долго

Что видно в отчёте / что ощущал(а)

Кому сообщил(а) / дата / согласованное действие

Дата	Что сделано по согласованию	Результат / новый вопрос

Когда проверю результат / следующий контакт

ЦентрМаг

T03. Разбираю трудность



Дата / номер ночи

Маска / код комплекта

Что произошло, где и когда / как долго

Что видно в отчёте / что ощущал(а)

Кому сообщил(а) / дата / согласованное действие

Дата	Что сделано по согласованию	Результат / новый вопрос

Когда проверю результат / следующий контакт

ЦентрМаг

T04. Разбираю трудность



Дата / номер ночи

Маска / код комплекта

Что произошло, где и когда / как долго

Что видно в отчёте / что ощущал(а)

Кому сообщил(а) / дата / согласованное действие

Дата	Что сделано по согласованию	Результат / новый вопрос

Когда проверю результат / следующий контакт

ЦентрМаг

Маски, которые пробовал(а)



Код	Модель	Размер	Начало пробы	Комфорт / итог
M02				
M03				
M04				
M05				

ЦентрМаг

Что подходит лучше / вопрос о посадке

Для новой модели сверьте правила ухода и настройки типа маски со специалистом и инструкцией. Не переносите их автоматически с прежней маски.

Запасы и замены

Деталь / модель	Замена: дата	Когда проверить по инструкции	Запас / заказ
Уплотнение маски			
Ремни			
Трубка			
Камера увлажнителя			
Фильтр			
Моя деталь			

Контакт службы / где заказать совместимую деталь

ЦентрМаг

Уход и готовность



Дата	Деталь / код	Что сделано	Состояние / заметка

ЦентрМаг

Ориентируйтесь на инструкцию своего комплекта. Запись о чистке не заменяет проверку целостности и правильной сборки.

Поездка и дневной сон

Куда / когда / где буду спать

- [ ] Аппарат, маска и совместимая трубка
- [ ] Блок питания и нужное подключение
- [ ] Средства ухода, разрешённые инструкцией
- [ ] Вода для увлажнителя по инструкции, если нужна
- [ ] Назначение / контакты службы оборудования
- [ ] Место для аппарата и свободной вентиляции

Что уточнить заранее / запасной план с командой СИПАП

СИПАП используют и во время дневного сна по назначению. Перевозку аппарата, камеру с водой и питание организуйте по инструкции к своей модели.

ЦентрМаг

Приём специалиста



Дата / специалист

Следующий контакт

Что показал(а): даты отчёта / карточки трудностей

Что обсудили о самочувствии и данных аппарата

Согласованные изменения / где новое назначение

План ухода, маска и расходники

Что наблюдать дальше / когда сообщить результат

Мой следующий шаг

Сверяйте записи с документом специалиста; сами записи не являются назначением.

ЦентрМаг

Итоги восьми недель

Неделя	Ночей с записью	Что стало легче	Что ещё мешает
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			

Что хочу обсудить и продолжить в следующем периоде

Самочувствие и записи не заменяют оценку терапии по данным и назначению специалиста.

ЦентрМаг

Место для записей



ЦентрМаг

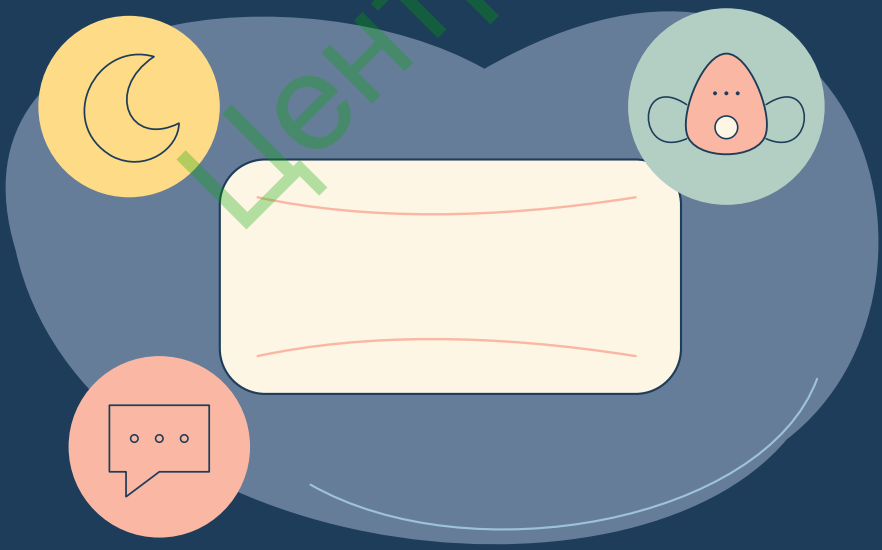
Укажите дату и номер ночи, недели или карточки трудности.

ЦентрМаг

Ночь за ночью. С вниманием к себе. С поддержкой специалиста.

Что мешает? Что помогает?
Какие детали важно обсудить?

ЦентрМаг



НАВСТРЕЧУ СНУ

Дневник адаптации к СИПАП-терапии