

[illegible]



Jolanta Flejszar-Olszewska

Przykład wypełniania wraz z instrukcją

Data	Start (godz.)	Czas (godz.)	Ból 0–10	Objawy	Lek + dawka + godz.	Efekt	2–3 kategorie do obserwacji
12.01	14:30	6	8	nudności + światło	sumatryptan 50 mg, 15:00	ból ↓ po 1,5 h, wrócił 21:30	przerwa 6 h; sen krótszy; ekran standard

2–3 kategorie do obserwacji

Wybierz 2–3 rzeczy i zapisuj je konsekwentnie przez kilka tygodni. Nie musisz wiedzieć, co „wywołuje” napad. Chodzi o porównywalny zapis.

Propozycje (wybierz 2–3):

- sen: krótszy/dłuższy
- najdłuższa przerwa bez jedzenia: np. 6 h
- kawa: ile
- napięcie: standard/wysokie
- ekran: krótko/standard/długo
- ciśnienie: ↑/↓

Definicje (żeby zapis był jednoznaczny):

ekran: standard = typowy dzień (w tym normalna praca przy komputerze), długo = wyraźnie więcej niż zwykle lub długi blok bez przerw, krótko = wyraźnie mniej niż zwykle

napięcie: wysokie wpisz tylko wtedy, gdy było wyraźnie większe niż zwykle, w pozostałe dni wpisz standard albo zostaw puste

Dni bez bólu

Zapisz: data + „bez bólu” (TAK). Jeśli chcesz, dopisz te same 2–3 kategorie w skrócie.

Podsumowanie miesiąca

dni z bólem: liczysz dni, nie epizody. Jeśli ból był choć raz, to jest dzień z bólem.

dni z lekiem doraźnym: policz osobno dni z lekiem na receptę i osobno dni z lekiem bez recepty

Stres przewlekły

Raz w tygodniu oceń stres z ostatnich 7 dni: niski/umiarkowany/wysoki.