

мой

knowHAE

дневник





как извлечь максимальную пользу из дневника

Несмотря на то, что НАО не должен быть вашей основной мыслью каждый день, есть некоторые события и информация, которые могут быть полезны как для вас, так и для медицинского персонала. Отведение времени для заполнения дневника может помочь вам во многих сферах вашей жизни. Будь то запоминание дней рождения, планирование общественных мероприятий или отслеживание состояния вашего здоровья, состояние готовности может обеспечить вам свободу сосредоточения на важных вещах.

Вы можете загрузить данный дневник и распечатать его, чтобы выделить себе время на его заполнение вдали от множества экранов, которые у нас есть в наши дни. Вы также можете ознакомиться с информацией и использовать свой собственный дневник или телефон для отслеживания событий, связанных с НАО.

Ниже приведены разделы дневника, которые могут оказаться полезными для организации указанных сфер вашей жизни.

содержание

мои итоги года	4
отслеживание и снижение стрессовых событий	6
ежемесячный дневник	9
заметки для меня и медицинского персонала	34

МОИ ИТОГИ ГОДА

Возможно, вам будет полезно отслеживать в этом календаре ключевые события, включая триггеры, приступы НАО, а также визиты к врачу. Просматривая эти факторы за несколько месяцев или год, вы и медицинский персонал можете проводить совместный анализ и оценку любых положительных или отрицательных тенденций, которые могут возникнуть.

ЯНВАРЬ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

АПРЕЛЬ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ФЕВРАЛЬ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

МАЙ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

МАРТ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ИЮНЬ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



ИЮЛЬ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ОКТАБРЬ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

АВГУСТ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

НОЯБРЬ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

СЕНТЯБРЬ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ДЕКАБРЬ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Отслеживание и снижение влияния стрессовых событий

Если говорить о стрессовых событиях, полезно понять, что это было за событие, как вы себя чувствовали, и что вы сделали для его устранения.

Потенциальными решениями могут быть те, которые работали в прошлом, или новые идеи, которые вы хотите попробовать. Вы также можете подумать о том, чтобы привлечь тех, кто входит в ваш круг поддержки, кто может помочь, например, родственники и друзья.

Используйте таблицу на следующей странице для отслеживания данных стрессовых событий, что может помочь вам снизить стресс в будущем. Вот несколько примеров как негативного, так и положительного стресса.

Чтобы узнать больше о разнице между негативным и положительным стрессом и получить советы по управлению этими чувствами, посетите модуль «Как справляться со стрессом и тревожностью» на веб-сайте knowNAE.

Обязательно признавайте достигнутые вами успехи в выявлении причин стресса и поиске полезных решений. Вы можете поделиться этими достижениями со своим врачом, и у него даже могут быть другие полезные предложения для продолжения вашего положительного прогресса.

Стрессовое событие и причина	Как я себя чувствовал(-а)?	Решение, которое я использовал(-а) или буду использовать
<p>Предстоящая рабочая презентация</p>	<p>Нервно и тревожно</p>	<p>Я отправил(-а) коллеге сообщение, и он предложил помочь мне подготовиться к совещанию</p>
<p>Планирование вечеринки в честь 30-летия моего друга (подруги)</p> 	<p>Взволнованно и безмерно радостно за моего друга (подругу), но также хочу, чтобы все было идеально для него (нее), и мне есть чем заняться</p>	<p>Я проведу вечер, планируя все, что мне нужно сделать заранее, и попрошу другого друга (подругу) помочь с несколькими задачами, такими как покупка торта</p>



ежемесячный дневник

Для оптимального использования данного дневника вы можете использовать его как в целях получения информации о НАО, так и в целях ежедневного планирования, например, напоминания о задачах, днях рождения, праздниках и годовщинах.

Планируя и отслеживая информацию о НАО, например, следующую, вы можете дать себе и медицинскому персоналу лучшее представление о том, как НАО влияет на вас:

- День и время возникновения приступа
 - Какое лечение вы получили и от кого
 - Когда нужно сходить в аптеку за рецептурными препаратами
 - Сколько дней вам потребовалось для выздоровления и все мероприятия, которые вы пропустили в результате недомогания
-

Несмотря на то, что это очень практичные сферы, существуют также некоторые положительные и эмоциональные факторы, которые могли бы быть полезны для отслеживания с использованием заметок и нижних разделов каждой страницы:

- Чего вам удалось достичь в то время, когда вы не страдали приступами
- Ваше настроение в каждом месяце и почему
- Положительные моменты в каждом месяце, чтобы понять, что делает вас счастливым (счастливой) – размышлять об этом каждые несколько месяцев и продолжать планировать эти мероприятия может быть приятно и приятно!

ЯНВАРЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
			
			
			
			
			
			

Как вы себя чувствовали в этом месяце? _____



ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПРИМЕЧАНИЯ
┌ └	┌ └	┌ └	



Положительный момент месяца: _____

ФЕВРАЛЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
			
			
			
			
			
			

Как вы себя чувствовали в этом месяце? _____



ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПРИМЕЧАНИЯ
┌ └	┌ └	┌ └	



Положительный момент месяца: _____

МАРТ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
			
			
			
			
			
			

Как вы себя чувствовали в этом месяце? _____



ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПРИМЕЧАНИЯ
┌ └	┌ └	┌ └	



Положительный момент месяца: _____

АПРЕЛЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
			
			
			
			
			
			

Как вы себя чувствовали в этом месяце? _____



ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПРИМЕЧАНИЯ
┌ └	┌ └	┌ └	



Положительный момент месяца: _____

МАЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
			
			
			
			
			
			

Как вы себя чувствовали в этом месяце? _____



ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПРИМЕЧАНИЯ
┌ └	┌ └	┌ └	



Положительный момент месяца: _____

ИЮНЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
			
			
			
			
			
			

Как вы себя чувствовали в этом месяце? _____



ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПРИМЕЧАНИЯ
┌ └	┌ └	┌ └	



Положительный момент месяца: _____

ИЮЛЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
			
			
			
			
			
			

Как вы себя чувствовали в этом месяце? _____



ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПРИМЕЧАНИЯ
┌ └	┌ └	┌ └	



Положительный момент месяца: _____

АВГУСТ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
			
			
			
			
			
			

Как вы себя чувствовали в этом месяце? _____



ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПРИМЕЧАНИЯ
┌ └	┌ └	┌ └	



Положительный момент месяца: _____

СЕНТЯБРЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
			
			
			
			
			
			

Как вы себя чувствовали в этом месяце? _____



ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПРИМЕЧАНИЯ
┌ └	┌ └	┌ └	



Положительный момент месяца: _____

ОКТАБРЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
			
			
			
			
			
			

Как вы себя чувствовали в этом месяце? _____



ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПРИМЕЧАНИЯ
┌ └	┌ └	┌ └	



Положительный момент месяца: _____

НОЯБРЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
			
			
			
			
			
			

Как вы себя чувствовали в этом месяце? _____



ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПРИМЕЧАНИЯ
┌ └	┌ └	┌ └	



Положительный момент месяца: _____

ДЕКАБРЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
			
			
			
			
			
			

Как вы себя чувствовали в этом месяце? _____



ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПРИМЕЧАНИЯ
┌ └	┌ └	┌ └	



Положительный момент месяца: _____



Веб-сайт **knowHAE** предназначен для пользователей за пределами США и Великобритании. Веб-сайт разработан компанией Takeda в соответствии с отраслевыми и правовыми стандартами. Компания Takeda прилагает все разумные усилия для размещения на нем точной и актуальной информации. Тем не менее, информация, представленная на веб-сайте, не является исчерпывающей, и она не должна использоваться вместо визита, звонка, консультации или рекомендации вашего врача или другого медицинского работника. Компания Takeda не рекомендует самостоятельно решать проблемы со здоровьем. Если у Вас возникнут какие-либо вопросы, связанные с оказанием медицинской помощи, пожалуйста, незамедлительно позвоните или сходите на прием к своему врачу или другому медицинскому работнику. Вам никогда не следует пренебрегать медицинской консультацией или откладывать обращение за консультацией в связи с тем, что Вы что-то прочитали здесь.



© 2021 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Все права защищены. Название Takeda и логотип Takeda являются товарными знаками компании Takeda Pharmaceutical Company Limited, используемыми по лицензии. Shire теперь является частью компании Takeda.

C-ANPROM/INT/HAE/0071 апрель, 2021 г.

knowHAE
Aufmerksamkeit, Antworten, Aktion