

---

Svůj  
příběh tvoříš  
ty – ne *stíny*  
roztroušené  
sklerózy

---

ŽIVOT V HLAVNÍ ROLI.CZ

RS zápisník

 NOVARTIS

---

# RS zápisník

Zápisník, který držíte v rukou, je praktickou pomůckou, která Vám může pomoci mít své onemocnění lépe pod kontrolou.

Slouží k tomu, abyste si mohli zaznamenávat vše důležité týkající se Vašeho zdravotního stavu – změny, příznaky, otázky na lékaře, užívané léky, doporučená vyšetření nebo třeba i to, jak se cítíte.



**Pomůže Vám** připravit se na návštěvu lékaře, lépe si uvědomit, co se s Vámi děje a nic důležitého nezapomenout.

Zápisky mohou Vašemu lékaři usnadnit pohled na průběh léčby a podpořit společné rozhodování o dalším postupu.

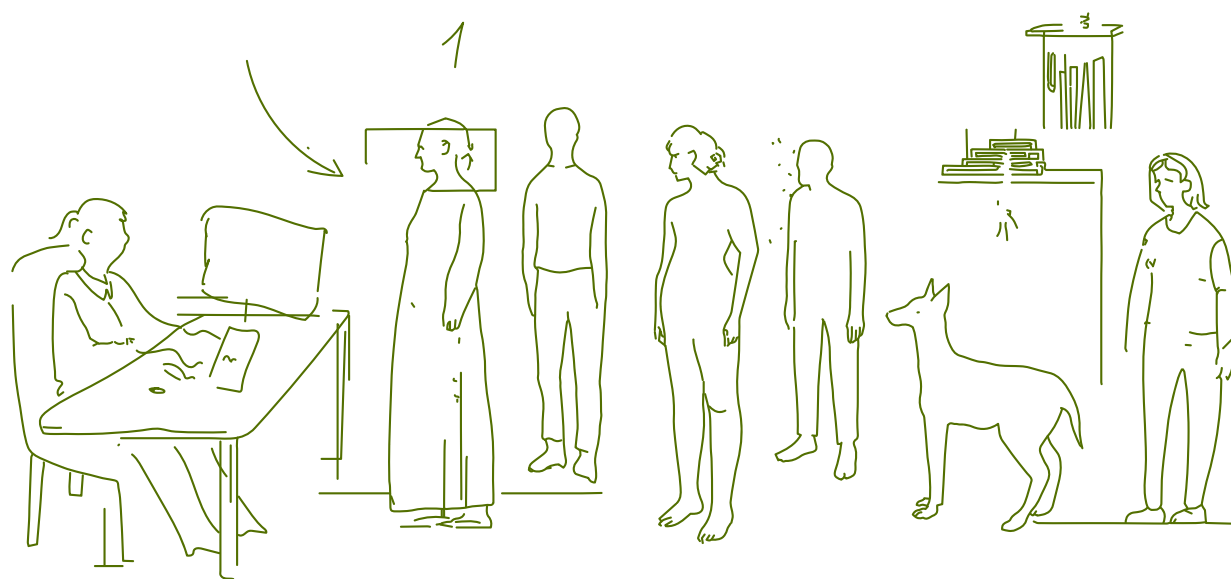


Najdete v něm i část, která Vás **podpoří v aktivním přístupu ke zdraví.**



Nabízí prostor pro plánování, **sebereflexi i vědomou péči o sebe.**

**Použití zápisníku není povinné – záleží jen na Vás, zda Vám tato forma sledování a podpory bude vyhovovat.**



### **RS zápisník je určen výhradně vám.**

Přesto si do něj **nikdy nezapisujete osobní údaje**, jako je jméno, příjmení, adresa, telefon nebo číslo pojištěnce – tedy nic, co by mohlo spojit obsah zápisníku přímo s vámi.

Pokud by se zápisník dostal do cizích rukou, citlivé informace o vašem zdravotním stavu zůstanou anonymní.

Zacházejte s ním jako s důvěrným materiálem. **Nenechávejte ho volně přístupný**, nesdílejte jeho obsah s nikým, komu nevěříte, **a pokud ho už nebudete potřebovat, bezpečně ho zlikvidujte.**

Zápisník neslouží ke shromažďování ani předávání údajů dalším osobám. Pokud ho chcete sdílet se svým lékařem, můžete – ten s ním naloží v souladu s právními předpisy.

# Na co nezapomenout před návštěvou neurologa?

- 1 Potřebujete si s neurologem popovídat a poradit se o svých problémech?**  
Přichystejte si otázky, na které se chcete zeptat.
- 2 Pozorujete změny od poslední návštěvy neurologa?**  
Zaznamenat si je můžete do tabulky s přehledem projevů na další straně.
- 3 Poznamenejte si, kolik metrů přibližně dokážete ujít.**  
Pomůckou vám může být krokoměr nebo řekněte někomu z rodiny, ať vám vzdálenost přesně změří.
- 4 Napište si seznam léků (včetně síly, dávkování a počtu balení), které potřebujete předepsat.**

## Poznámky

## Datum

Užíváte léky pravidelně? .....

Jaké zdravotní problémy vás trápí nejvíce? .....

Objevily se u vás nové problémy/projevy? .....

## Oznámujte své projevy před návštěvou neurologa

Vysvětlení hodnocení: 1 – žádné/mírné problémy, 5 – závažné problémy

Problémy se zrakem 1 3 2 4 5

Svalová slabost / křeč 1 3 2 4 5

Problémy s chůzí 1 3 2 4 5

Problémy s rovnováhou 1 3 2 4 5

Bolest 1 3 2 4 5

Brnění 1 3 2 4 5

Problémy s udržením stolice 1 3 2 4 5

Problémy s močovým měchýřem 1 3 2 4 5

Problémy s řečí 1 3 2 4 5

Problémy s pamětí a koncentrací 1 3 2 4 5

Únava a nevykonnost 1 3 2 4 5

Orientace v prostoru 1 3 2 4 5

Intimní problémy 1 3 2 4 5

Emoční rovnováha (úzkost, deprese) 1 3 2 4 5

Problémy se soběstačností  
(oblékání, hygiena, domácí práce, řízení auta apod.) 1 3 2 4 5

## Co vám za poslední dobu udělalo radost?

.....

.....

.....

.....

# Můj týdenní přehled

|         |                                     |        |
|---------|-------------------------------------|--------|
| Pondělí | Úterý                               | Středa |
| Čtvrtek | Pátek                               | Sobota |
| Neděle  | Radost týdne<br>Nejvíce mě potěšilo |        |

## Jaký byl můj týden?

Fyzicky



Skvělý



Ušel



Těžší

Psychicky



Vyrovnaný



Proměnlivý



Náročný

## Denní návyky pro zdraví

P Ú S Č P S N

Hýbal/a jsem se >30 minut

P Ú S Č P S N

Jedl/a ovoce i zeleninu

P Ú S Č P S N

Vyhnul/a jsem se sladkostem

P Ú S Č P S N

Dostatečně jsem spal/a

P Ú S Č P S N

Udělal/a jsem si radost

# Důležité kontakty

|                               | Pracoviště | Kontakt | Poznámka |
|-------------------------------|------------|---------|----------|
| Praktický lékař               |            |         |          |
| Neurolog                      |            |         |          |
| Fyzioterapeut                 |            |         |          |
| Psycholog /<br>Psychoterapeut |            |         |          |
| Jiné                          |            |         |          |

# Moje termíny

