
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.

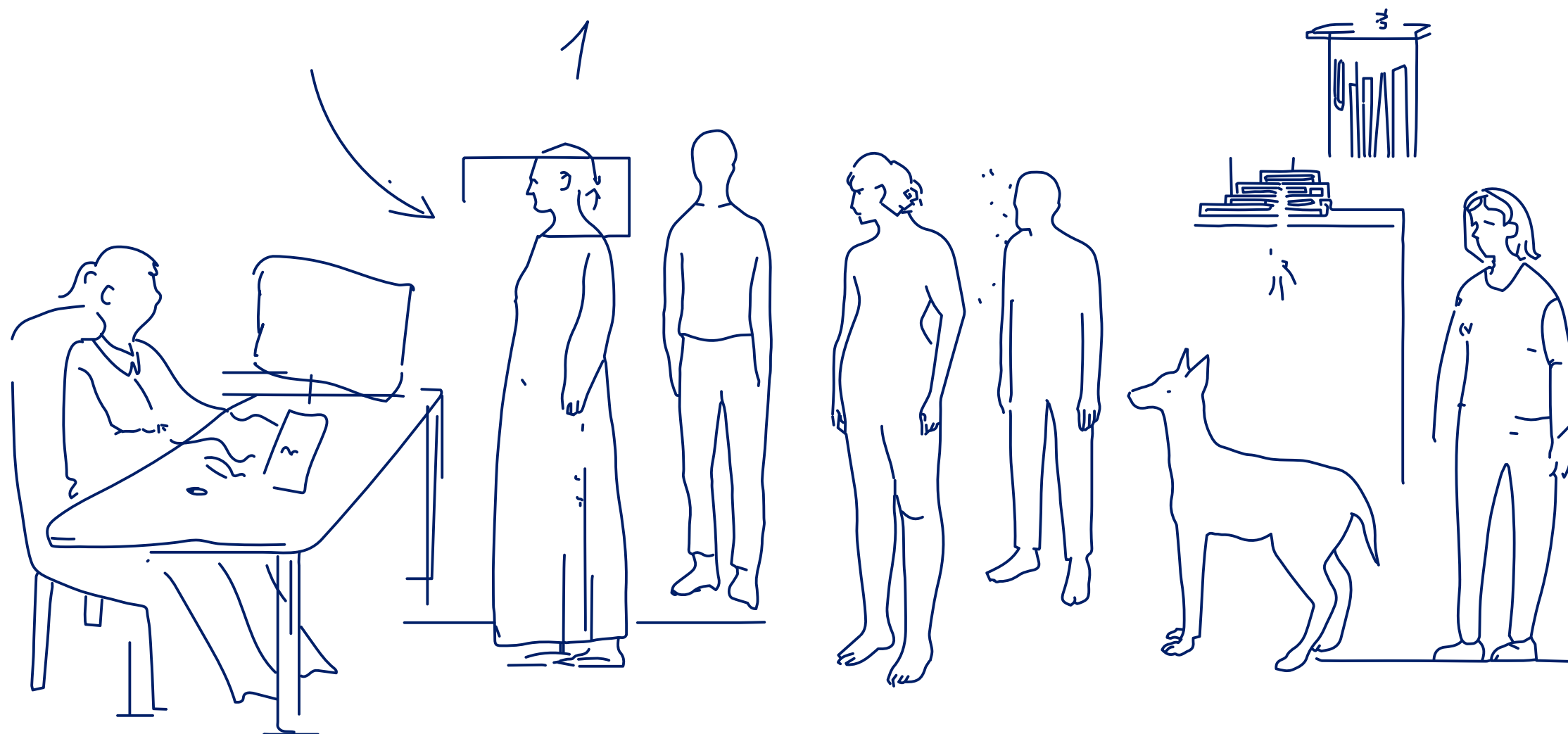


Najdete v něm i část, která Vás **podpoří v aktivním přístupu ke zdraví.**



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.

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?

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?

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?

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?

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 Nejvíce mě potěšilo	

Jaký byl můj týden?

Fyzicky	Psychicky
Skvělý	Vyrovnaný
Ušel	Proměnlivý
Těžší	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

Můj týdenní přehled

Pondělí	Úterý	Středa
Čtvrtek	Pátek	Sobota
Neděle	Radost týdne Nejvíce mě potěšilo	

Jaký byl můj týden?

Fyzicky	Psychicky
Skvělý	Vyrovnaný
Ušel	Proměnlivý
Těžší	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

Můj týdenní přehled

Pondělí	Úterý	Středa
Čtvrtek	Pátek	Sobota
Neděle	Radost týdne Nejvíce mě potěšilo	

Jaký byl můj týden?

Fyzicky	Psychicky
Skvělý	Vyrovnaný
Ušel	Proměnlivý
Těžší	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

Můj týdenní přehled

Pondělí	Úterý	Středa
Čtvrtek	Pátek	Sobota
Neděle	Radost týdne Nejvíce mě potěšilo	

Jaký byl můj týden?

Fyzicky	Psychicky
Skvělý	Vyrovnaný
Ušel	Proměnlivý
Těžší	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

Můj týdenní přehled

Pondělí	Úterý	Středa
Čtvrtek	Pátek	Sobota
Neděle	Radost týdne Nejvíce mě potěšilo	

Jaký byl můj týden?

Fyzicky	Psychicky
Skvělý	Vyrovnaný
Ušel	Proměnlivý
Těžší	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 / Psychoterapeut			
Jiné			

Důležité kontakty

	Pracoviště	Kontakt	Poznámka
Praktický lékař			
Neurolog			
Fyzioterapeut			
Psycholog / Psychoterapeut			
Jiné			

Důležité kontakty

	Pracoviště	Kontakt	Poznámka
Praktický lékař			
Neurolog			
Fyzioterapeut			
Psycholog / Psychoterapeut			
Jiné			

Moje termíny

Moje termíny

