

MI • CLINIC

КЛИНИКА
ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ

ДНЕВНИК ГОЛОВОКРУЖЕНИЙ

Записывайте каждый приступ головокружения — это поможет врачу разобраться в его причинах и подобрать лечение. Возьмите дневник с собой на приём.

Ф.И.О. _____

Период заполнения _____

Дорогой пациент Mi Clinic!

Этот дневник создан для того, чтобы помочь врачу разобраться в причинах Вашего головокружения, оценить его выраженность и подобрать оптимальное для Вас лечение. Пожалуйста, заполняйте дневник до следующего приёма и возьмите его с собой.

Вверху каждой страницы укажите месяц и год, а также своё Ф.И.О. Записывайте **каждый приступ на отдельной строке** — лучше сразу после него, пока Вы хорошо помните подробности. Если приступов в один день было несколько, заполните несколько строк. Когда страница закончится, продолжайте на следующей (прилагаются несколько копий).

Как заполнять столбцы дневника

- 1

Дата. Укажите число и месяц, когда случился приступ.
- 2

Время и продолжительность. Запишите, во сколько начался приступ (часы и минуты), и сколько минут он длился.
- 3

Насколько сильный приступ? Отметьте крестиком или галочкой одну клетку: «лёгкий» — головокружение не мешает обычным делам; «средний» — затрудняет обычные дела, но не вынуждает их прекратить; «тяжёлый» — вынуждает прекратить любую активность (например, сесть или лечь).
- 4

Как проявлялось головокружение? Опишите своими словами, что Вы чувствовали. Пример: оглушение, неуверенность при ходьбе, шаткость походки, ощущение вращения, покачивания.
- 5

Что спровоцировало приступ? Пример: движение головы, при вставании, ходьбе по лестнице. Если приступ возник без видимой причины, так и напишите.
- 6

Какие ещё жалобы были? Пример: тошнота, нарушения зрения, одышка.

Пример заполнения

1 Дата	2 Время и продолжительность приступов головокружения		3 Насколько сильный приступ? Отметьте крестиком / галочкой			4 Как проявлялось головокружение? Пример: оглушение, неуверенность при ходьбе, шаткость походки, ощущение вращения, покачивания	5 Что спровоцировало приступ? Пример: движение головы, при вставании, ходьбе по лестнице	6 Какие ещё жалобы были? Пример: тошнота, нарушения зрения, одышка
	Время (ч:мин)	Продолжительность (мин)	лёгкий	средний	тяжёлый			
12.10	08:15	2	☐	☒	☐	ощущение вращения	при вставании с кровати	тошнота

Дневник головокружений

Месяц / год: _____ / _____

Ф.И.О.: _____

1 Дата	2 Время и продолжительность приступов головокружения		3 Насколько сильный приступ?			4 Как проявлялось головокружение? Пример: оглушение, неуверенность при ходьбе, шаткость походки, ощущение вращения, покачивания	5 Что спровоцировало приступ? Пример: движение головы, при вставании, ходьбе по лестнице	6 Какие ещё жалобы были? Пример: тошнота, нарушения зрения, одышка
	Время (ч:мин)	Продолжительность (мин)	лёгкий	средний	тяжёлый			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			

Каждый приступ — на отдельной строке. Пожалуйста, возьмите этот дневник на следующий приём ♥

Дневник головокружений

Месяц / год: _____ / _____

Ф.И.О.: _____

1 Дата	2 Время и продолжительность приступов головокружения		3 Насколько сильный приступ?			4 Как проявлялось головокружение? Пример: оглушение, неуверенность при ходьбе, шаткость походки, ощущение вращения, покачивания	5 Что спровоцировало приступ? Пример: движение головы, при вставании, ходьбе по лестнице	6 Какие ещё жалобы были? Пример: тошнота, нарушения зрения, одышка
	Время (ч:мин)	Продолжительность (мин)	лёгкий	средний	тяжёлый			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			
	:		☐	☐	☐			

Каждый приступ — на отдельной строке. Пожалуйста, возьмите этот дневник на следующий приём ♥

Заметки

[illegible]This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.