

PHuman™

2022
-2023



ДНЕВНИК





Знакомьтесь, это ваш дневник на 2022 год

Из-за тяжелой хронической болезни иногда чувствуешь себя одиноко, но это можно преодолеть.

Мне поставили диагноз, и стало казаться, будто я теперь отличаюсь от ровесников. Больше я не могла делать все то, чем обычно занимаются в 30 лет: планировать семью, путешествовать, заниматься спортом, строить карьеру и даже ходить на концерты. Из-за побочных эффектов лечения стало тяжело подолгу быть на ногах. Казалось, моя жизнь утратила смысл.

Принять все это оказалось совсем непросто. И тогда, чтобы научиться жить с болезнью, я стала искать группу поддержки пациентов. Так и познакомилась с людьми, которые понимают, что я чувствую. И стала частью этого небольшого сообщества. Я узнала, как справляться с болезнью, поняла свои физические возможности и ограничения, ведь у разных пациентов они разные. Оказалось, не все двери для меня закрыты. Я перестала чувствовать себя одинокой. Благодаря группе поддержки у меня не только появились новые знакомые, но и в прежнем кругу общения все как-то наладилось. Я поняла, что не нужно сдаваться, что в каких-то случаях есть обходной путь. Это помогло мне вернуть вкус к жизни, встать на ноги и воплощать свои мечты.

С такими большими переменами, какие вносит в жизнь легочная гипертензия, каждый справляется по-своему. Я поняла, что держать проблему внутри себя — путь сложный, и ведет он, конечно, к полному одиночеству. Могу сказать из собственного опыта, что даже когда нет времени на общение и становится сложно установить контакт, все равно стоит искать поддержку, а не справляться в одиночку.

Даниэла Мориц

Бывший член координационного совета молодежи





Как пользоваться дневником

Это ваш дневник. В нем можно:

- Писать о том, что на душе
- Делать заметки о своем здоровье
- Следить за ходом лечения
- Записывать изменения в самочувствии и возможные побочные эффекты лекарств
- Иметь под рукой контакты врачей и экстренных служб
- Отмечать даты и время приема у специалистов
- Записывать любые вопросы, чтобы позже задать их врачу
- Записывать свои планы, например, что поесть, куда пойти, какие сделать упражнения





Контакты

Имя

Номер телефона

Имя лечащего врача

Больница

Телефон больницы

Номер для экстренного вызова в нерабочее время

Имя и телефон врача общей практики

Телефон горячей линии

Контакты пациентской организации

Дополнительные контакты





Мои цели

5 главных целей

1

2

3

4

5



Запишите конкретные цели (планы), которые хотели бы достичь (выполнить), например: заниматься регулярно спортом, научиться снимать усталость, питаться более правильно, съездить в отпуск.

Другие мысли





Лечение: Сейчас я принимаю

Название терапии

Дозировка



Запишите здесь медикаменты, которые принимаете сейчас и, возможно, будете принимать в течение всего года.

	Дата начала приема	Дата завершения приема (если известна)





Лечение: Сейчас я принимаю

Название терапии

Дозировка



Запишите здесь медикаменты, которые принимаете сейчас и, возможно, будете принимать в течение всего года.

	Дата начала приема	Дата завершения приема (если известна)





Трекер здоровья

Один раз в неделю записывайте следующие показатели: пульс, вес, сатурация (уровень насыщения крови кислородом) и артериальное давление.

Дата новой недели	Пульс	Вес, кг	Уровень сатурации (%SpO ₂)	Артериальное давление (SYS/DIA)	Слабость, боли в сердце, обмороки	
1 августа	уд/мин		%	___/___		
8 августа	уд/мин		%	___/___		
15 августа	уд/мин		%	___/___		
22 августа	уд/мин		%	___/___		
29 августа	уд/мин		%	___/___		
5 сентября	уд/мин		%	___/___		
12 сентября	уд/мин		%	___/___		
19 сентября	уд/мин		%	___/___		
26 сентября	уд/мин		%	___/___		
3 октября	уд/мин		%	___/___		
10 октября	уд/мин		%	___/___		
17 октября	уд/мин		%	___/___		
24 октября	уд/мин		%	___/___		



1 августа – 30 октября

Трекер поможет отслеживать симптомы, которые вы испытываете в течение недели.

	Одышка 1 = нет, 5 = очень сильная	Головокружение 1 = нет, 5 = очень сильное	Уровень энергии 1 = высокий, 1 = очень низкий	Отечность ног/лодыжек 1 = нет, 5 = очень сильная	Дата новой недели
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 августа
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	8 августа
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	15 августа
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	22 августа
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	29 августа
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	5 сентября
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	12 сентября
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	19 сентября
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	26 сентября
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	3 октября
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	10 октября
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	17 октября
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	24 октября





Трекер здоровья

Один раз в неделю записывайте следующие показатели: пульс, вес, сатурация (уровень насыщения крови кислородом) и артериальное давление.

Дата новой недели	Пульс	Вес, кг	Уровень сатурации (%SpO ₂)	Артериальное давление (SYS/DIA)	Слабость, боли в сердце, обмороки	
31 октября	уд/мин		%	___/___		
7 ноября	уд/мин		%	___/___		
14 ноября	уд/мин		%	___/___		
21 ноября	уд/мин		%	___/___		
28 ноября	уд/мин		%	___/___		
5 декабря	уд/мин		%	___/___		
12 декабря	уд/мин		%	___/___		
19 декабря	уд/мин		%	___/___		
26 декабря	уд/мин		%	___/___		
2 января	уд/мин		%	___/___		
9 января	уд/мин		%	___/___		
16 января	уд/мин		%	___/___		
23 января	уд/мин		%	___/___		



31 октября – 29 января

Трекер поможет отслеживать симптомы, которые вы испытываете в течение недели.

	Одышка 1 = нет, 5 = очень сильная	Головокружение 1 = нет, 5 = очень сильное	Уровень энергии 1 = высокий, 1 = очень низкий	Отечность ног/лодыжек 1 = нет, 5 = очень сильная	Дата новой недели
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	31 октября
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	7 ноября
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	14 ноября
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	21 ноября
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	28 ноября
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	5 декабря
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	12 декабря
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	19 декабря
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	26 декабря
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	2 января
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	9 января
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	16 января
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	23 января





Трекер здоровья

Один раз в неделю записывайте следующие показатели: пульс, вес, сатурация (уровень насыщения крови кислородом) и артериальное давление.

Дата новой недели	Пульс	Вес, кг	Уровень сатурации (%SpO ₂)	Артериальное давление (SYS/DIA)	Слабость, боли в сердце, обмороки	
30 января	уд/мин		%	___/___		
6 февраля	уд/мин		%	___/___		
13 февраля	уд/мин		%	___/___		
20 февраля	уд/мин		%	___/___		
27 февраля	уд/мин		%	___/___		
6 марта	уд/мин		%	___/___		
13 марта	уд/мин		%	___/___		
20 марта	уд/мин		%	___/___		
27 марта	уд/мин		%	___/___		
3 апреля	уд/мин		%	___/___		
10 апреля	уд/мин		%	___/___		
17 апреля	уд/мин		%	___/___		
24 апреля	уд/мин		%	___/___		



30 января – 30 апреля

Трекер поможет отслеживать симптомы, которые вы испытываете в течение недели.

	Одышка 1 = нет, 5 = очень сильная	Головокружение 1 = нет, 5 = очень сильное	Уровень энергии 1 = высокий, 1 = очень низкий	Отечность ног/лодыжек 1 = нет, 5 = очень сильная	Дата новой недели
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	30 января
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	6 февраля
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	13 февраля
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	20 февраля
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	27 февраля
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	6 марта
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	13 марта
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	20 марта
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	27 марта
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	3 апреля
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	10 апреля
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	17 апреля
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	24 апреля





Трекер здоровья

Один раз в неделю записывайте следующие показатели: пульс, вес, сатурация (уровень насыщения крови кислородом) и артериальное давление.

Дата новой недели	Пульс	Вес, кг	Уровень сатурации (%SpO ₂)	Артериальное давление (SYS/DIA)	Слабость, боли в сердце, обмороки	
1 мая	уд/мин		%	___/___		
8 мая	уд/мин		%	___/___		
15 мая	уд/мин		%	___/___		
22 мая	уд/мин		%	___/___		
29 мая	уд/мин		%	___/___		
5 июня	уд/мин		%	___/___		
12 июня	уд/мин		%	___/___		
19 июня	уд/мин		%	___/___		
26 июня	уд/мин		%	___/___		
3 июля	уд/мин		%	___/___		
10 июля	уд/мин		%	___/___		
17 июля	уд/мин		%	___/___		
24 июля	уд/мин		%	___/___		
31 июля	уд/мин		%	___/___		



1 мая – 6 августа

Трекер поможет отслеживать симптомы, которые вы испытываете в течение недели.

	Одышка 1 = нет, 5 = очень сильная	Головокружение 1 = нет, 5 = очень сильное	Уровень энергии 1 = высокий, 1 = очень низкий	Отечность ног/лодыжек 1 = нет, 5 = очень сильная	Дата новой недели
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 мая
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	8 мая
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	15 мая
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	22 мая
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	29 мая
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	5 июня
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	12 июня
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	19 июня
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	26 июня
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	3 июля
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	10 июля
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	17 июля
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	24 июля
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	31 июля



1-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



2-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



3-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



4-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

АВГУСТ 2022

Настроение сегодня (обведите)		5-е, пятница
		00:00–12:00
		
		
		12:00–00:00
		

Настроение сегодня (обведите)		6-е, суббота
		00:00–12:00
		
		
		12:00–00:00
		

Настроение сегодня (обведите)		7-е, воскресенье
		00:00–12:00
		
		
		12:00–00:00
		

Мысли и чувства

Совет

Не забывайте поздравлять себя с успехами, особенно с небольшими достижениями, ведь именно они помогают лучше справляться с жизнью с ЛГ и преуспевать.

8-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



9-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



10-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



11-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

АВГУСТ 2022

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Чтобы найти местную группу поддержки, обратитесь к лечащему врачу или поинтересуйтесь в поликлинике. Найти местную группу можно и на сайтах различных групп поддержки или на веб-портале Национального института здравоохранения.

15-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



16-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



17-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



18-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

АВГУСТ 2022

Настроение сегодня (обведите)	☐	19-е, пятница
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)	☐	20-е, суббота
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)	☐	21-е, воскресенье
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Мысли и чувства

Совет

От того, что заболевание редкое, тоже может становиться одиноко. Отличный способ общаться делиться опытом с людьми с легочной гипертензией (ЛГ) из разных уголков мира — это социальные сети.

22-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



23-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



24-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



25-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

АВГУСТ 2022

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Хобби — отличный способ повеселиться, завести новые знакомства и чему-нибудь научиться. А еще досуг помогает развить в себе осознанность — залог вашего физического и психологического здоровья. Придумайте себе новое увлечение! О чем вы недавно мечтали и что интересное видели?

29-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



30-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



31-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



1-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

СЕНТЯБРЬ 2022

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

2-е, пятница

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

3-е, суббота

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

4-е, воскресенье

00:00–12:00

12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

ЛГ может влиять на вашу социальную жизнь. Кто-то не захочет общаться с вами из-за болезни, но не переживайте: рано или поздно найдутся новые знакомства. Не бойтесь нового, не нужно избегать знакомств. И не решайте за других: хочет кто-то быть вам другом несмотря на ЛГ, так пусть же будет!

СЕНТЯБРЬ 2022 Неделя 6

5-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



6-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



7-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



8-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

Настроение сегодня (обведите)		9-е, пятница
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)		10-е, суббота
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)		11-е, воскресенье
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Мысли и чувства

Совет

Собираетесь пойти учиться или устроиться на работу? Поговорите с людьми с ЛГ, которые уже успешно учатся и работают. Так найдете себе самый подходящий вариант, где можно даже применить навыки, которые приобрели в борьбе с хронической болезнью.

12-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



13-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



14-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



15-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

Настроение сегодня (обведите)		16-е, пятница
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)		17-е, суббота
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)		18-е, воскресенье
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Мысли и чувства

Совет

Пойдет на пользу ежедневная умеренная физическая нагрузка (если позволяет самочувствие и одобрено лечащим врачом). В этом секрет физического и психологического здоровья. Почему бы не прогуляться? А может, заняться йогой?

19-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



20-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



21-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



22-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

СЕНТЯБРЬ 2022

Настроение
сегодня
(обведите)



00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)

24-е, суббота

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

25-е, воскресенье

00:00–12:00

12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Хотя ЛГ – заболевание редкое, вы не одиноки. Через группы поддержки пациентов можно познакомиться с другими людьми с ЛГ. Они поймут и поддержат.

26-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



27-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



28-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



29-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ 2022

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

30-е, пятница

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

1-е, суббота

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

2-е, воскресенье

00:00–12:00

12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Хотите заняться новым хобби или каким-нибудь видом спорта? Проконсультируйтесь с врачом!

3-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

4-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

5-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

6-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

Подумайте

Предстоящий поход в
больницу / к врачуЭмоциональное
состояниеСимптомы, которые
беспокоятВозможные
побочные
эффектыРазные мероприятия,
спортивные и культурные

Разное

ОКТЯБРЬ 2022

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

7-е, пятница

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

8-е, суббота

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

9-е, воскресенье

00:00–12:00

12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Иногда люди, не зная почти ничего о моей болезни, говорят: «Да все у тебя хорошо, ты выглядишь здоровым!» Тяжело сталкиваться с непониманием окружающих, поэтому так важно говорить с ними об ЛГ.

10-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

11-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

12-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

13-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

Подумайте

Предстоящий поход в
больницу / к врачуЭмоциональное
состояниеСимптомы, которые
беспокоятВозможные
побочные
эффектыРазные мероприятия,
спортивные и культурные

Разное

ОКТЯБРЬ 2022

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Нравится вам то, чем занимаетесь? И учеба и работа приносят больше удовольствия и меньше утомляют, если совпадают с вашими интересами и увлечениями.

17-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

18-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

19-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

20-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

Подумайте

Предстоящий поход в
больницу / к врачуЭмоциональное
состояниеСимптомы, которые
беспокоятВозможные
побочные
эффектыРазные мероприятия,
спортивные и культурные

Разное

ОКТАБРЬ 2022

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

21-е, пятница

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

22-е, суббота

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

23-е, воскресенье

00:00–12:00

12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

ЛГ, как и диабет, все лучше поддается лечению. Только подумайте, какого невероятного прогресса достигла наука и медицина за последние 15 лет! Но важно при этом не забывать, сколько еще предстоит сделать.

24-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

25-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

26-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

27-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

Подумайте

Предстоящий поход в
больницу / к врачуЭмоциональное
состояниеСимптомы, которые
беспокоятВозможные
побочные
эффектыРазные мероприятия,
спортивные и культурные

Разное

ОКТЯБРЬ 2022

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		
		
		12:00–00:00
		
		

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		
		
		12:00–00:00
		
		

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		
		
		12:00–00:00
		
		

Мысли и чувства

Совет

Когда дело касается здоровья, психологическое состояние так же важно, как и физическое. Какой бы ни была причина, обращайтесь за помощью к членам семьи, друзьям, врачам. Помочь могут и другие пациенты, у которых имеется аналогичный опыт.

ОКТАБРЬ - НОЯБРЬ 2022

Неделя 14

31-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



1-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



2-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



3-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

НОЯБРЬ 2022

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

00:00–12:00

12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Некоторые могут говорить полчаса подряд и не сказать ничего важного. А человек с ЛГ, которому иногда дышать тяжело, по-настоящему понимает ценность слов.

7-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



8-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



9-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



10-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

НОЯБРЬ 2022

Настроение сегодня (обведите)	11-е, пятница	
	00:00–12:00	
	12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	12-е, суббота	
	00:00–12:00	
	12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	13-е, воскресенье	
	00:00–12:00	
	12:00–00:00	

Мысли и чувства

Совет

С тех пор как вам поставили диагноз, в жизни много что изменилось, много что пришлось преодолеть. Эти маленькие победы так легко упустить из виду! Иногда полезно остановиться и посмотреть назад, напомнить себе об этих победах, что жизнь ваша продолжается.

14-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



15-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



16-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



17-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		12:00–00:00

18-е, пятница

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		12:00–00:00

19-е, суббота

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		12:00–00:00

20-е, воскресенье

Мысли и чувства

Совет

Если следующий налоговый период начинается в апреле, сейчас самое время проанализировать свои финансы и убедиться, что вы получаете положенные выплаты (если они предусмотрены законом). За дополнительной информацией обратитесь в местную налоговую службу или в группу пациентов с ЛГ.

21-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



22-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



23-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



24-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

НОЯБРЬ 2022

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Когда мне поставили диагноз, было очень тяжело. Справиться помогли врачи и другие пациенты, которые понимают, через что мне пришлось пройти.

НОЯБРЬ - ДЕКАБРЬ 2022 Неделя 18

28-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



29-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



30-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



1-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ДЕКАБРЬ 2022

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Домашние животные – это настоящее спасение. Многим они помогают преодолеть депрессию и тревожность, снова почувствовать себя нужным. Но заводить животное стоит, только если вы действительно этого хотите и у Вас дома ему достаточно места!

5-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



6-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



7-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



8-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ДЕКАБРЬ 2022

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

00:00–12:00

12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Независимо от того, насколько ЛГ влияет на вашу жизнь, всегда можно обратиться за помощью. В группах поддержки пациентов всегда найдется нужная информация или совет. Вы не одиноки.

12-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



13-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



14-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



15-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ДЕКАБРЬ 2022

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

ЛГ может негативно влиять на половую жизнь. Если у вас снижено либидо, задайте вопрос врачу, поговорите с другими пациентами, обратитесь к тому, с кем удобно говорить на такую тему.

19-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



20-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



21-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



22-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ДЕКАБРЬ 2022

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
23-е, пятница	
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
24-е, суббота	
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
25-е, воскресенье	
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Мысли и чувства

Совет

Независимо от того, насколько ЛГ влияет на вашу жизнь, всегда можно обратиться за помощью. В группах поддержки пациентов всегда найдется нужная информация или совет. Вы не одиноки.

26-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



27-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



28-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



29-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ДЕКАБРЬ - ЯНВАРЬ

Настроение сегодня (обведите)		30-е, пятница
		00:00–12:00
		
		
		12:00–00:00
		

Настроение сегодня (обведите)		31-е, суббота
		00:00–12:00
		
		
		12:00–00:00
		

Настроение сегодня (обведите)		1-е, воскресенье
		00:00–12:00
		
		
		12:00–00:00
		

Мысли и чувства

Совет

В новогодние праздники не планируйте слишком много дел и развлечений. Да, вокруг столько всего происходит, однако не нужно участвовать во всем подряд. Подумайте и решите, что вы действительно хотите делать, а что — нет. Немного эгоизма здесь не помешает! :-)

2-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



3-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



4-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



5-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ЯНВАРЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Мысли и чувства

Совет

Откройте в дневнике страничку с целями и подумайте, что бы вы хотели сделать в 2023! Начало года — самое время подумать о личных целях и здоровье.

9-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



10-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



11-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



12-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
13-е, пятница	
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
14-е, суббота	
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
15-е, воскресенье	
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Мысли и чувства

Совет

Поговорите с другими пациентами. Возможно, стоит проводить регулярные встречи и рассказать друг другу о своих хобби. Может быть, задумаете что-нибудь коллекционировать, заняться рукоделием, научиться новому или узнать больше о местной живой природе.

16-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



17-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



18-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



19-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ЯНВАРЬ 2023

Настроение
сегодня
(обведите)



20-е, пятница

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)











21-е, суббота

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

22-е, воскресенье

00:00–12:00

12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Живите, любите, смейтесь, наслаждайтесь жизнью! Да, у Вас ЛГ, но жизнь на этом не заканчивается. Все меняется, жизнь продолжается и все может измениться к лучшему. Бывает нелегко, но оно того стоит! Живите сегодняшним днем, смейтесь, любите, наслаждайтесь!

23-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



24-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



25-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



26-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ЯНВАРЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)	27-е, пятница	
	00:00–12:00	
	12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	28-е, суббота	
	00:00–12:00	
	12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	29-е, воскресенье	
	00:00–12:00	
	12:00–00:00	

Мысли и чувства

Совет

Активное участие в обсуждении лечения с врачом и медсестрой поможет разработать максимально подходящий индивидуальный план лечения. Подробное изучение информации об ЛГ поможет чувствовать себя более уверенно при разговоре о ваших пожеланиях и ожиданиях от лечения.

ЯНВАРЬ - ФЕВРАЛЬ 2023 Неделя 27

30-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



31-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



1-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



2-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

Настроение сегодня (обведите)		3-е, пятница
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)		4-е, суббота
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)		5-е, воскресенье
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Мысли и чувства

Совет

Активное участие в обсуждении лечения с врачом и медсестрой поможет разработать максимально подходящий индивидуальный план лечения. Подробное изучение информации об ЛГ поможет чувствовать себя более уверенно при разговоре о ваших пожеланиях и ожиданиях от лечения.

6-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



7-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



8-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



9-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ФЕВРАЛЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Почти полгода прошло. Если вы подумываете о новой работе, поговорите со своим лечащим врачом. Пусть он посоветует что-нибудь подходящее.

13-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



14-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



15-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



16-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ФЕВРАЛЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Планируете отпуск? Собираясь в путешествие, попробуйте в туристической компании заранее узнать, как сделать свое путешествие максимально комфортным. Все авиакомпании, а также большинство железнодорожных и автобусных компаний предоставляют помощь, если им сообщат о ваших нуждах.

20-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



21-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



22-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



23-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ФЕВРАЛЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)	☐	24-е, пятница	00:00–12:00
	☐		12:00–00:00
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		

Настроение сегодня (обведите)	☐	25-е, суббота	00:00–12:00
	☐		12:00–00:00
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		

Настроение сегодня (обведите)	☐	26-е, воскресенье	00:00–12:00
	☐		12:00–00:00
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		

Мысли и чувства

Совет

Упреждающие меры, а именно создание долгосрочного плана лечения, поможет облегчить симптомы, снизить стресс и улучшить качество жизни. Применение такого подхода значительно упростит вашу жизнь. На следующем приеме поговорите со своим лечащим врачом о таком плане лечения.

27-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



28-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



1-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



2-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

МАРТ 2023

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
3-е, пятница	
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
4-е, суббота	
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
5-е, воскресенье	
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Мысли и чувства

Совет

Справляться с ЛГ поможет общение с семьей и друзьями. Поначалу им бывает трудно понять, что вы чувствуете. Нужно общаться с ними, и тогда они сумеют вас поддерживать!

6-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

7-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

8-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

9-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

Подумайте

Предстоящий поход в
больницу / к врачуЭмоциональное
состояниеСимптомы, которые
беспокоятВозможные
побочные
эффектыРазные мероприятия,
спортивные и культурные

Разное

МАРТ 2023

Настроение сегодня (обведите)	10-е, пятница
	00:00–12:00
	
	
	12:00–00:00
	

Настроение сегодня (обведите)	11-е, суббота
	00:00–12:00
	
	
	12:00–00:00
	

Настроение сегодня (обведите)	12-е, воскресенье
	00:00–12:00
	
	
	12:00–00:00
	

Мысли и чувства

Совет

ЛГ влияет не только на легкие и сердце, но и на все аспекты вашей жизни: эмоциональный, социальный, финансовый, физический. Поэтому необходим целостный подход, учитывающий наиболее широкий спектр потребностей пациента. Последние несколько лет в этом направлении происходит положительный сдвиг. Ситуация будет улучшаться и дальше, а медицинские работники – больше работать с группами пациентов.

13-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

14-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

15-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

16-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

Подумайте

Предстоящий поход в
больницу / к врачуЭмоциональное
состояниеСимптомы, которые
беспокоятВозможные
побочные
эффектыРазные мероприятия,
спортивные и культурные

Разное

МАРТ 2023

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
17-е, пятница	
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
18-е, суббота	
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
19-е, воскресенье	
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Мысли и чувства

Совет

Все новое вызывает трудности, пока не станет чем-то знакомым. Со временем мы приобретаем новые навыки, находим способ преодолеть любые преграды.

20-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

21-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

22-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

23-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

Подумайте

Предстоящий поход в
больницу / к врачуЭмоциональное
состояниеСимптомы, которые
беспокоятВозможные
побочные
эффектыРазные мероприятия,
спортивные и культурные

Разное

МАРТ 2023

Настроение сегодня (обведите)	☐	24-е, пятница	00:00–12:00
	☐		12:00–00:00
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		

Настроение сегодня (обведите)	☐	25-е, суббота	00:00–12:00
	☐		12:00–00:00
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		

Настроение сегодня (обведите)	☐	26-е, воскресенье	00:00–12:00
	☐		12:00–00:00
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		

Мысли и чувства

Совет

В этом дневнике вы можете каждый день отмечать, как себя чувствуете (как физически, так и психологически). Даже если думаете, что вам нечего сказать, все равно записывайте, какое у вас настроение — это отличный способ отслеживать прогресс. А еще это пригодится, когда нужно будет обсудить с врачом стратегию лечения.

27-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

28-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

29-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

30-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

Подумайте

Предстоящий поход в
больницу / к врачуЭмоциональное
состояниеСимптомы, которые
беспокоятВозможные
побочные
эффектыРазные мероприятия,
спортивные и культурные

Разное

МАРТ - АПРЕЛЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Хроническое заболевание может сказаться как на физическом, так и на эмоциональном здоровье. Расскажите своему врачу или другому специалисту о своем самочувствии. Возможно, они направят вас к психологу или предложат другую форму поддержки.

3-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



4-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



5-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



6-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

АПРЕЛЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
7-е, пятница	
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
8-е, суббота	
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
9-е, воскресенье	
00:00–12:00	
12:00–00:00	

Мысли и чувства

Совет

Хотя ЛГ – заболевание редкое, вы не одиноки. Через группы поддержки пациентов можно познакомиться с другими людьми с ЛГ. Они поймут и поддержат.

10-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



11-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



12-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



13-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

АПРЕЛЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)	14-е, пятница	
	00:00–12:00	
	12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	15-е, суббота	
	00:00–12:00	
	12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	16-е, воскресенье	
	00:00–12:00	
	12:00–00:00	

Мысли и чувства

Совет

Группы поддержки имеют множество плюсов. Здесь можно открыто поговорить о своих чувствах с теми, кто вас поймет. Возможно, вы даже станете лучше понимать, что такое ЛГ, и научитесь решать связанные с болезнью проблемы.

АПРЕЛЬ 2023

Неделя 38

17-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



18-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



19-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



20-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

АПРЕЛЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Почему бы после летнего отпуска не поговорить с менеджером по персоналу и не узнать, какую поддержку может оказать работодатель? Помощь будет не лишней. Чтобы понять, что можно сделать, спросите других пациентов, какие шаги предприняли они.

24-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



25-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



26-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



27-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

АПРЕЛЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)	☐	28-е, пятница	00:00–12:00
	☐		12:00–00:00
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		

Настроение сегодня (обведите)	☐	29-е, суббота	00:00–12:00
	☐		12:00–00:00
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		

Настроение сегодня (обведите)	☐	30-е, воскресенье	00:00–12:00
	☐		12:00–00:00
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		

Мысли и чувства

Совет

На отношения между пациентами с ЛГ и другими людьми влияет низкая самооценка. Старайтесь каждый день делать то, что благодаря чему вы довольны собой, например, правильно питайтесь или делайте физические упражнения. Так повысите уверенность в себе и улучшите отношения с другими.

1-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



2-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



3-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



4-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		12:00–00:00

5-е, пятница

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		12:00–00:00

6-е, суббота

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		12:00–00:00

7-е, воскресенье

Мысли и чувства

Совет

Жизнь с таким диагнозом может быть трудной и часто обескураживать, а иногда и вовсе разочаровывать, но вы все равно идете вперед и учитесь справляться с повседневными хлопотами. Иногда остановиться и оглянуться — увидеть, сколько вы уже преодолели!

8-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



9-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



10-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



11-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

Настроение сегодня (обведите)	☐	12-е, пятница
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)	☐	13-е, суббота
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)	☐	14-е, воскресенье
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Мысли и чувства

Совет

В интернете огромное количество информации. Бывает сложно понять, с чего начать и чему доверять. В конце этого дневника приводятся ссылки. Знакомиться с ними предлагается в удобном для вас темпе, где и когда угодно.

15-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



16-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



17-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



18-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

Настроение сегодня (обведите)	19-е, пятница
	00:00–12:00
	
	
	12:00–00:00
	

Настроение сегодня (обведите)	20-е, суббота
	00:00–12:00
	
	
	12:00–00:00
	

Настроение сегодня (обведите)	21-е, воскресенье
	00:00–12:00
	
	
	12:00–00:00
	

Мысли и чувства

Совет

Собираетесь пойти учиться или устроиться на работу? Поговорите с людьми с ЛГ, которые уже успешно учатся и работают. Так найдете себе самый подходящий вариант, где можно даже применить навыки, которые приобрели в борьбе с хронической болезнью.

22-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



23-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



24-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



25-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

Настроение сегодня (обведите)		26-е, пятница
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)		27-е, суббота
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)		28-е, воскресенье
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Мысли и чувства

Совет

В современной мире все происходит очень стремительно, поэтому болезнь, которая заставляет делать все медленнее — настоящая проблема. Позволяйте себе тратить больше времени на необходимые повседневные дела и не бойтесь просить о помощи.

29-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



30-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



31-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



1-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	
	00:00–12:00
	12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Чтобы принять взвешенное решение, связанное с собственным здоровьем или здоровьем близкого, нужно изучить информацию о ЛГ. Информации в интернете бывает слишком много. Чтобы не отвлекаться на неважное, попросите своего врача или пациентскую организацию порекомендовать хорошие ресурсы.

5-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



6-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



7-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



8-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ИЮНЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)	☐	9-е, пятница
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)	☐	10-е, суббота
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)	☐	11-е, воскресенье
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Мысли и чувства

Совет

Грусть, тревога и страх – чувства, никому не чуждые. И сами по себе не зависят от ЛГ, сколько бы вы с ним ни жили – месяцы или годы. Но если вы их испытываете чаще, чем обычно, и справляться все сложнее и сложнее, обязательно поговорите с лечащим врачом. Даже такие серьезные заболевания, как депрессия, поддаются лечению.

12-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



13-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



14-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



15-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ИЮНЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

В новую группу поддержки бывает страшно незнакомым людям рассказывать о личных проблемах. Попробуйте для начала слушать других. Но толку от группы поддержки будет больше, как только начнете делиться собственными идеями и опытом.

19-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



20-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



21-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



22-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ИЮНЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)	23-е, пятница
	00:00–12:00
	
	
	12:00–00:00
	

Настроение сегодня (обведите)	24-е, суббота
	00:00–12:00
	
	
	12:00–00:00
	

Настроение сегодня (обведите)	25-е, воскресенье
	00:00–12:00
	
	
	12:00–00:00
	

Мысли и чувства

Совет

Собираетесь в поездку и планируете остановиться в гостинице? Позвоните туда заранее и узнайте, что там могут сделать, чтобы обеспечить максимально комфортные условия. Может быть, могут предоставить номер на первом этаже или рядом с лифтом, зарезервировать место или столик в столовой. Планирование и своевременное обращение за помощью играют огромную роль.

26-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



27-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



28-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



29-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ИЮНЬ - ИЮЛЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)		30-е, пятница
		00:00–12:00
		
		
		12:00–00:00
		

Настроение сегодня (обведите)		1-е, суббота
		00:00–12:00
		
		
		12:00–00:00
		

Настроение сегодня (обведите)		2-е, воскресенье
		00:00–12:00
		
		
		12:00–00:00
		

Мысли и чувства

Совет

Возьмитесь и к праздникам сделайте своими руками подарки и украшения! Это лучший способ выразить свою заботу и любовь – лучший и для вас, и для окружающих. Заодно избежите нервотрепки в переполненных магазинах.

3-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

4-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

5-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

6-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)

Подумайте

Предстоящий поход в
больницу / к врачуЭмоциональное
состояниеСимптомы, которые
беспокоятВозможные
побочные
эффектыРазные мероприятия,
спортивные и культурные

Разное

ИЮЛЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)	☐	7-е, пятница
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)	☐	8-е, суббота
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Настроение сегодня (обведите)	☐	9-е, воскресенье
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
00:00–12:00		
12:00–00:00		

Мысли и чувства

Совет

Если вам поставили диагноз ЛГ, это не значит, что придется бросить школу и университет. Правильный подход к лечению, хороший настрой и упорство помогут преодолеть препятствия и достичь целей.

10-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



11-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



12-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



13-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ИЮЛЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)	14-е, пятница	
	00:00–12:00	
	12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	15-е, суббота	
	00:00–12:00	
	12:00–00:00	

Настроение сегодня (обведите)	16-е, воскресенье	
	00:00–12:00	
	12:00–00:00	

Мысли и чувства

Совет

Для женщин с ЛГ важно проконсультироваться у лечащего врача по вопросам контрацепции. Когда необходимо, говорите на эту тему со лечащим врачом.

17-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



18-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



19-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



20-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ИЮЛЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

00:00–12:00

12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Жизнь с хроническим заболеванием влияет на ваше психологическое здоровье. Если вы чувствуете, что нужна дополнительная поддержка, рассмотрите возможность обратиться не только в пациентскую организацию, но и к специалистам в сфере психического здоровья.

24-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



25-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



26-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



27-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

ИЮЛЬ 2023

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		12:00–00:00

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		12:00–00:00

Мысли и чувства

Совет

Собираетесь ночевать не дома? Храните лекарства в легкодоступном месте и всегда берите их с собой в первую очередь, чтобы случайно не забыть.

31-е, понедельник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



1-е, вторник

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



2-е, среда

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



3-е, четверг

00:00–12:00

12:00–00:00

Настроение
сегодня
(обведите)



Подумайте



Предстоящий поход в
больницу / к врачу



Эмоциональное
состояние



Симптомы, которые
беспокоят



Возможные
побочные
эффекты



Разные мероприятия,
спортивные и культурные



Разное

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		
		
		12:00–00:00
		

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		
		
		12:00–00:00
		

Настроение сегодня (обведите)		00:00–12:00
		<i>С Новым Годом!</i>
		
		12:00–00:00
		

Мысли и чувства

Совет

Делайте то, что нравится. Все мы можем жить более осмысленно, и подходящая работа — это очень важно. Чем вам нравится заниматься? Подумайте, какую работу, связанную с любимым занятием, вы могли бы найти? Обсудите этот вопрос с друзьями и, может даже, с лечащим врачом. Работа отнимает у нас много времени, поэтому постарайтесь тратить его с пользой.

*Что обсудить с
лечащим врачом на
следующем приеме*

*Что обсудить с
лечащим врачом на
следующем приеме*

*Что обсудить с
лечащим врачом на
следующем приеме*

*Что обсудить с
лечащим врачом на
следующем приеме*

*Что обсудить с
лечащим врачом на
следующем приеме*



Полезные ресурсы

**Этот дневник разработан
совместно с пациентами с ЛГ
и представителями
ассоциаций пациентов**

Ниже представлены ссылки на веб-сайты с
широким спектром достоверной информации о
легочной гипертензии



phaware global association® — организация, деятельность которой направлена на повышение осведомленности о легочной гипертензии во всем мире и создание инновационных технологий для исследований. Наша основная цель — привлекать пациентов с (не)диагностированной ЛГ, тех, кто ухаживает за больными и медицинских работников, предоставляет им образовательный цифровой контент с различными ресурсами и информацией. Мы используем технологии, чтобы решать проблемы пациентов с ЛГ и чтобы люди знали, что такие пациенты есть во всем мире.

www.phaware.global

phaware® Подкаст:

www.phawarepodcast.libsyn.com/site



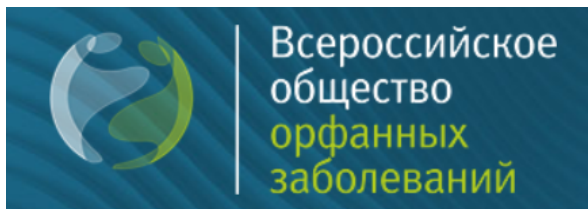
Pulmonary Hypertension Association
Empowered by hope

Основанная в 1991 году пациентами для самих же пациентов, Ассоциация по легочной гипертензии (Pulmonary Hypertension Association) — старейшая и крупнейшая некоммерческой ассоциация пациентов в мире, посвященная этой проблеме. ЛГ — редкое и опасное для жизни хроническое заболевание легких, лекарства от которого в настоящее время не существует. Цель этой ассоциации состоит в увеличении продолжительности жизни для людей с ЛГ и повышении ее качества. Для достижения этой цели мы привлекаем пациентов и тех, кто всегда рядом с ними: их семьи, медицинских работников и исследователей по всему миру. Они работают вместе, защищают интересы пациентов с ЛГ, оказывают поддержку пациентам и их близким, предлагают современное обучение и информацию о ЛГ, улучшают качество ухода за пациентами, финансируют и продвигают исследования.

www.phaassociation.org

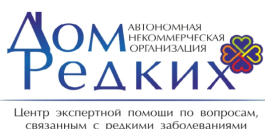


Полезные ресурсы



www.rare-diseases.ru

Всероссийское общество редких (орфанных) заболеваний (ВООЗ) создано в 2012 году по инициативе пациентов, членов их семей и экспертов. На сегодняшний день ВООЗ объединяет более 800 пациентов из 53 регионов РФ с 63 редкими заболеваниями. Основная цель организации – помощь пациентам с редкими заболеваниями реализовать свое конституционное право на лечение, современную диагностику, реабилитацию и социальную поддержку.



www.domorphans.ru

Автономная некоммерческая организация «Центр экспертной помощи по вопросам, связанным с редкими заболеваниями, «Дом Редких» оказывает услуги экспертной помощи по вопросам, связанным с редкими заболеваниями. Главной целью АНО «Дом Редких» является улучшение и развитие социальных, образовательных, научных и законодательных основ в области редких заболеваний, в том числе в сфере медико-социальной помощи больным редкими заболеваниями, путем защиты прав, законных интересов врачей и пациентов.

Материал локализован усилиями подразделения фармацевтических товаров «Янссен» ООО «Джонсон & Джонсон» с целью повышения информирования пациентов о легочной гипертензии. Информация в материале не заменяет консультацию специалиста здравоохранения. Пожалуйста, обратитесь к лечащему врачу.

ООО «Джонсон & Джонсон», Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 17 корп. 2. Контактные телефоны: тел.: (495) 755-83-57, факс: (495) 755-83-58
ЕМ-104233



