

**Podprite nas!**  
Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije  
Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana



**Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije**  
**Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia**

ZD Rudnik, Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana  
Tela: 01 427 4444, Fax: 01 427 4443  
e pošta: [dpbs@siol.net](mailto:dpbs@siol.net), [www.dpbs.si](http://www.dpbs.si)  
TRR: 02045-0018294003  
davčna št.: SI80238955

## VODENJE DNEVNIKA BOLEZNI DIHAL IN ALERGIJE

**D**nevnik je dokument v pisni obliki, kjer so opažanja o dogodkih, dejstvih in stanjih urejena po datumu. Prvi so bili doma na Vzhodu (Knjige pod blazino japonskih dam), najstarejši dnevnik pa je napisal Arabec Ibn Banna v 12. stoletju.



**D**anes dnevniko uporabljamo na številnih področjih, od izobraževanja, vojske, organizacije. Na področju boleznih dihal in alergij uporabljamo dva tipa: dnevnik težav (simptomov) in dnevnik meritev.

**Dnevnik težav** (simptomov) nam pomaga, da se bolje opazujemo in naše težave prepoznamo. Z daljšim opazovanjem lahko prepoznamo vzorce, kdaj se težave pojavijo, v kakšni obliki in kdaj se spremenijo. Raziskave so pokazale, da so bolniki, ki so vodili svoj dnevnik težav, manjkrat obiskali nujne oddelke in bolj dosledno uporabljali zdravila.

Dnevnik lahko vodite za katerokoli kronično bolezen dihal ali alergijsko bolezen.

Potrebujete navaden zvezek ali blok, v katerega boste prepisali naš vzorec. Odločiti se morate za vrste težav, ki jih boste spremljali in si jih vpišete v rubriko Simptomi. Označiti morate tako pogostnost kot tudi jakost svojih težav.

Ovisno od časa in vrste vaših težav, si lahko beležite tudi večkrat na dan (npr. po obrokih). Izpolnjene liste hranite daljši čas.

Vzorec strani iz dnevnika

Datum	Sprožilci	Simptomi	Zdravila	Učinek
		kašelj		
		piskanje		
		težka sapa		
		tiščanje v prsih		
		drugo		

Označite z: 0 - nič  
1 - blago  
2 - zmerno  
3 - težko  
4 - nujno

**S**vój dnevnik vedno prinesite s seboj k zdravniku in mu ga pokažite. Skupaj bosta izdelala načrt vodenja boleznih ob pojavu določenih težav in kako si v takem primeru pomagati. Sčasoma boste lahko tudi sami prepoznavali vzorce in si ob pravem času uspešno sami pomagali.

**Dnevnik meritev** se zlasti uporablja pri boleznih, kjer lahko sami merite. Taka bolezen je astma, kjer uporabljamo merilec največjega pretoka. Njegovo delovanje in uporaba sta opisana v drugi zloženki. Z njim spremljamo pljučno funkcijo s pomočjo največjega pretoka v izdihanem zraku (PEF). Uporabnik večkrat na dan trikrat izmeri PEF in v dnevnik vpiše najvišjo od treh vrednosti.

DATUM	URA	MERITEV

**Z**merjenjem PEF prepoznavamo vzorce sprememb in zato je zelo uporabno, da meritev zapišete tudi s krivuljo. Vaše izpolnjene liste hranite daljši čas.

Meritve pregledajte vsaj enkrat tedensko in prepoznajte vzorce. Nekateri bolniki kombinirajo dnevnik težav in meritev v enem, vendar je pomembno, da se dobro znajdete v svojih zapisih. Izpolnjeni dnevnik meritev morate pokazati zdravniku ob obisku. Sčasoma si boste lahko dobro pomagali z zdravili in preprečili poslabšanja svoje boleznih. Z zdravnikom bosta izdelala ukrepe v skladu z meritvami, razdeljenimi v semafor (**ZELENA** – običajna vzdrževalna doza zdravil, **RUMENA** – pozor, povečanje doze, **RDEČA** – nujni ukrepi).