

INSTRUKCJA OBSŁUGI DZIENNIKA

PODSTAWOWE INFORMACJE

1. Dziennik obserwacji skóry ma przede wszystkim służyć TOBIE. Stworzyłam go, aby ułatwić Ci obserwację swojego organizmu, ze szczególnym uwzględnieniem skóry. Dziennik ma pomóc Ci radzić sobie z atopowym zapaleniem skóry. Codzienna obserwacja organizmu i skóry ma pomóc Ci znaleźć czynniki pogarszające stan Twojej skóry, czy Twoje samopoczucie. Dzięki prowadzeniu dziennika łatwiej będzie Ci kontrolować swoje atopowe zapalenie skóry między innymi pod względem ilości i częstotliwości stosowanych leków, czy emolientów. Prowadzenie dziennika pozwoli również na rzetelne przedstawienie lekarzowi prowadzącemu przebiegu choroby i ułatwi dobór odpowiedniego leczenia, czy pielęgnacji.
2. Dziennik możesz wypełniać zgodnie ze swoją potrzebą. Nie musisz wypełniać wszystkich rubryk, czy kart.
3. Jeżeli uznasz, że czegoś brakuje lub jest zbędne w dzienniku albo coś należy poprawić, koniecznie daj mi o tym znać, pisząc na adres: kontakt@dermatopik.pl
4. Aby korzystać z dziennika, należy go wydrukować. Co prawda pliki są kolorowe, ale dziennik będzie dobrze wyglądał wydrukowany również w czerni i bieli.
5. Dziennik dostarczony jest w formie plików pdf.
6. Pliki zostały przygotowane z myślą o druku w formacie A5. Możesz je jednak wydrukować zarówno w formacie A5 (np. 2 strony/kopie na jednej kartce), jak i A4, jak Ci wygodnie.
7. Po wydrukowaniu kartki dziennika warto spiąć klipssem do papieru, zbindować lub podziurkować i włożyć do segregatora.

8. Dziennik obserwacji skóry zawiera:

- a. Kartę obserwacji skóry
- b. Kartę obserwacji organizmu
- c. Kartę oceny SCORAD
- d. Kartę oceny POEM
- e. Miesięczny wykres punktacji SCORAD i POEM
- f. Kartę zużycia leków miejscowych
- g. Kartę zużycia kosmetyków
- h. Listę kosmetyków, które się nie sprawdziły
- i. Listę sprawdzonych kosmetyków
- j. Tabelę zastosowanych leków i suplementów
- k. Tabelę zastosowanych kosmetyków i pielęgnacji
- l. Terminarz wizyt
- m. Kartę „Na kolejną wizytę”
- n. Kartę miesięcznego stosowania leków miejscowych i ogólnych

KARTA OBSERWACJI SKÓRY

1. Karta jednodniowa, służąca do zapisywania spostrzeżeń dotyczących skóry, zwłaszcza w kontekście przebiegu atopowe zapalenia skóry.
2. W górnej części wpisujemy datę oraz za pomocą pięciu kółek oceniamy ogólny stan skóry danego dnia w skali od 1 do 5, zakreślając odpowiednią ilość kółek.
3. W części „Moja skóra”:
 - a. Oceniamy w skali od 1 do 5 cztery objawy skórne danego dnia: świąd, suchość, zaczerwienie oraz wysięki i strupki. W wykropkowanym miejscu możemy dopisać dodatkowy, ważny dla nas objaw

- b. Zakreślamy obszary skóry zajęte przez zmiany atopowe
4. W części „Leki” przygotowane jest miejsce do wpisania czterech nazw leków, których zażycie chcemy kontrolować. Zastosowanie danego leku odnotowujemy poprzez zakreślenie kółka. Przewidziane są maksymalnie trzy dawki leku w ciągu dnia. Jeżeli lek powinien być zażywany mniej niż 3 razy, można pionowo przekreślić niepotrzebne kółka. Jeżeli lek powinien być zażywany więcej niż 3 razy, można do tego wykorzystać pole przeznaczone do kontroli kolejnego leku.
 5. Część „Pielęgnacja” służy do kontroli zastosowanych metod pielęgnacyjnych. W przygotowanych do tego miejscach możemy na przykład wpisać nazwy preparatów pielęgnacyjnych, czy metod pielęgnacyjnych (jak kąpiel) i odnotowywać ich zastosowanie w ciągu dnia. Podobnie jak w przypadku leków, przewidziane są maksymalnie trzy zastosowania danej metody w ciągu dnia.
 6. W części „Zdarzenia” odnotowujemy, czy w ciągu danego dnia wystąpiły zdarzenia, które mogą być przyczyną wystąpienia zaostrzenia AZS, czy pogorszenia stanu skóry. Te zdarzenia to: stres (zarówno negatywny, jak i pozytywny), jedzenie (nowe potrawy, jedzenie na mieście itp.), kosmetyki (zastosowanie nowych kosmetyków, przeterminowanych, czy nieznanymi, np. w publicznej toalecie), stan zapalny (np. przeziębienie, grypa, ból zęba), zaburzenia snu (mniejsza niż zwykle ilość snu, brak snu, przerywany sen), alergeny (kontakt ze stwierdzonym alergenem, np. pożywieniem, kosmetykiem, pyłkami ze względu na trwający okres pylenia). Przewidziane jest miejsce na wpisanie dodatkowego czynnika.
 7. Część „Notatki” przeznaczona jest na dowolne zapiski, obserwacje, wnioski.

KARTA OBSERWACJI ORGANIZMU

1. Karta jednodniowa, służąca do zapisywania spostrzeżeń dotyczących funkcjonowania całego organizmu. Pozwala między innymi kontrolować, jakie pożywienie nie służy naszej skórze, brzuchowi, czy w jaki sposób na nasz organizm wpływa stopień nawodnienia, czy dzień cyklu.
2. W górnej części wpisujemy datę oraz oceniamy ogólne samopoczucie przy pomocy kółek.
3. Część „Posiłki” służy do odnotowywania spożytego w ciągu dnia jedzenia, wraz z uwzględnieniem godziny.
4. Część „Nawodnienie” służy do kontroli wypitej w ciągu dnia wody poprzez zakreślanie ilości szklanek. Jedna szklanka odpowiada 250ml wypitej wody.
5. W części „Grzeszki” odnotowujemy to, czego zwykle nie jadamy, a zdarzyło nam się zjeść danego dnia (np. hamburger z McDonalda).
6. W części „Aktywność fizyczna” odnotowujemy, czy i w jakiej formie danego dnia podjęliśmy jakąś aktywność. Warto zapisać również czas trwania tej aktywności.
7. W części „D. cyklu” odnotowujemy dzień cyklu w przypadku kobiet.
8. W części „Waga” wpisujemy wagę danego dnia. Nie jest to parametr, który trzeba odnotowywać każdego dnia ;)
9. W części „Obserwacja brzucha” odnotowujemy, czy danego dnia wystąpiły niepokojące objawy ze strony układu trawiennego. Oceniamy wystąpienie: wzdęć, zaparc, biegunki, bólu, czy niestrawności. Wykropkowane miejsce możemy wykorzystać na wpisanie innego objawu.
10. W części „Obserwacja cery” odnotowujemy, czy danego dnia wystąpiły niepokojące objawy na skórze twarzy: suchość,

zaczernienie, wysypka, pryszcze, nadmiar sebum.

Wykropkowane miejsce możemy wykorzystać na wpisanie innego objawu.

11. Część „Notatki” przeznaczona jest na dowolne zapiski, obserwacje, wnioski.

KARTA OCENY SCORAD

1. Karta oceny SCORAD służy do oceny stanu skóry i ciężkości atopowego zapalenia skóry przy użyciu SCORAD.
2. Oceny można dokonywać nawet codziennie.
3. Instrukcję wypełnienia znajdziesz w osobnym pliku.

KARTA OCENY POEM

1. Karta oceny POEM służy do oceny stanu skóry i ciężkości atopowego zapalenia skóry/egzemy przy użyciu POEM.
2. Oceny dokonuje się raz w tygodniu.
3. Instrukcję wypełnienia znajdziesz w osobnym pliku.

MIESIĘCZNY WYKRES PUNKTACJI SCORAD I POEM

1. Karta służy do nanoszenia wyników SCORAD i POEM z danego miesiąca.
2. Oś pozioma to kolejne dni miesiąca od 1 do 31
3. Osie pionowe to:
 - a. Z lewej strony oś SCORAD – do nanoszenia wyników oceny SCORAD, od 0 do 103 punktów
 - b. Z prawej strony oś POEM – do nanoszenia wyników oceny POEM, od 0 do 28 punktów.
4. Aby uzyskać czytelny wykres najlepiej jest użyć różnych kolorów do nanoszenia wyników SCORAD i POEM.

5. Po zaznaczeniu kropką wyniku z danego dnia możemy połączyć linią dany wynik z wynikiem z poprzedniego dnia dla danej punktacji.
6. Dzięki wykresowi łatwiej jest zaobserwować, jak zmieniał się stan skóry w ciągu całego miesiąca.

KARTA ZUŻYCIA LEKÓW MIEJSCOWYCH

1. Karta służy do kontroli ilości stosowanych leków miejscowych.
2. W tabelce zapisujemy nazwę leku, jego pojemność, kiedy rozpoczęliśmy tubkę/opakowanie leku, kiedy zużyliśmy opakowanie do końca.
3. W ostatniej kolumnie możemy wyliczyć ile średnio zużywamy danego leku, dzieląc pojemność leku (w mililitrach, gramach) przez ilość dni, tygodni lub miesięcy, przez jaką korzystaliśmy z danego opakowania leku.
 - a. Np. Opakowanie leku X o pojemności 30 gramów rozpoczęliśmy 15 stycznia 2019, a zużyliśmy do końca 14 lutego. Daje to zużycie około 30 gramów na miesiąc lub w przybliżeniu 1 gram na dzień.
4. Dzięki korzystaniu z tej karty mamy kontrolę nad ilością stosowanych leków i możemy mieć pewność, że nie przekraczamy zalecanych ilości, dzięki czemu łatwiej unikniemy działań niepożądanych.

KARTA ZUŻYCIA KOSMETYKÓW

1. Karta służy do kontroli ilości stosowanych kosmetyków, zwłaszcza emolientów.

2. W tabelce zapisujemy nazwę kosmetyku, jego pojemność, kiedy rozpoczęliśmy tubkę/opakowanie kosmetyku, kiedy zużyliśmy opakowanie do końca.
3. W ostatniej kolumnie możemy wyliczyć ile średnio zużywamy danego kosmetyku, dzieląc pojemność kosmetyku (w mililitrach, gramach) przez ilość dni, tygodni lub miesięcy, przez jaką korzystaliśmy z danego opakowania kosmetyku.
 - a. Np. Opakowanie kosmetyku Y o pojemności 500ml rozpoczęliśmy 15 stycznia 2019, a zużyliśmy do końca 14 lutego. Daje to zużycie około 500ml na miesiąc lub w przybliżeniu 16ml na dzień.
4. W przypadku emolientów mamy sytuację odwrotną, niż w przypadku leków – warto kontrolować, czy stosujemy emolienty w wystarczającej ilości. Dzięki korzystaniu z tej karty mamy kontrolę nad ilością stosowanych kosmetyków i możemy mieć pewność, że stosujemy ich odpowiednio dużo. Możemy również sprawdzić w ten sposób, z jakimi kosztami wiąże się pielęgnacja naszej skóry

LISTA KOSMETYKÓW, KTÓRE SIĘ NIE SPRAWDZIŁY

1. Karta służy do zapisywania kosmetyków, które z jakiegoś powodu nie sprawdziły się na naszej skórze, np. wywołały podrażnienie.
2. W tabelce zapisujemy nazwę kosmetyku, datę, objawy, jakie zaobserwowaliśmy na skórze oraz skład kosmetyku (proponuję wydrukować skład ze strony producenta lub strony apteki; ręczne wpisywanie pełnej listy składników zajmie zbyt dużo czasu). Ewentualnie zamiast wprowadzania całego składu kosmetyku możemy wpisać jedynie składniki, które podejrzewamy o niekorzystne działanie na naszą skórę. W miarę możliwości polecam jednak wklejenie pełnego składu, daje to pełniejszy obraz.

3. Dzięki takiej liście przy kolejnych zakupach nie włożymy do koszyka kosmetyku, który już kiedyś się w naszym przypadku nie sprawdził. Tabela ułatwi też namierzenie składników kosmetyków, które nie służą naszej skórze, czy wręcz składników wywołujących alergię.

LISTA KOSMETYKÓW, KTÓRE SIĘ SPRAWDZIŁY

1. Karta służy do zapisywania kosmetyków sprawdzonych, ulubionych, dobrze tolerowanych przez naszą skórę.
2. W tabeli zapisujemy nazwę kosmetyku oraz nasz komentarz, dotyczący jego stosowania, np. w jakiej sytuacji się sprawdził, jakie wartościowe składniki zawiera, czy ile kosztuje.
3. Wbrew pozorom łatwo jest zapomnieć co już wypróbowaliśmy na naszej skórze i co przyniosło jej ukojenie. Dlatego warto zapisywać takie kosmetyki.

TABELA ZASTOSOWANYCH LEKÓW I SUPLEMENTÓW

1. Karta służy do zapisywania zastosowanych leków i suplementów wraz z oceną ich tolerancji i skuteczności.
2. W tabeli zapisujemy nazwę leku, datę jego przyjęcia lub okres stosowania, powód stosowania oraz oceniamy jego skuteczność i tolerancję przez organizm (czy nie wystąpiły jakieś działania niepożądane).
3. Dzięki tabelce mamy kontrolę nad ilością stosowanych leków i suplementów, możemy w łatwy sposób przedstawić ich stosowanie lekarzowi, powiązać opóźnione działania niepożądane z zażyciem leków, czy w łatwy sposób sprawdzić, czy dany lek stosowaliśmy w przeszłości i czy przyniósł oczekiwany efekt.

TABELA ZASTOSOWANYCH KOSMETYKÓW I PIELEGNACJI

1. Karta służy do zapisywania zastosowanych kosmetyków i metod pielęgnacji wraz z oceną ich tolerancji i skuteczności.
2. W tabeli zapisujemy nazwę kosmetyku (metody pielęgnacji), datę jego przyjęcia lub okres stosowania, powód stosowania oraz oceniamy jego skuteczność i tolerancje przez organizm (czy nie wystąpiły jakieś działania niepożądane).
3. Dzięki tej tabelce możemy w łatwy sposób sprawdzić, czy dany kosmetyk lub metodę pielęgnacji stosowaliśmy już w przeszłości oraz jak się one sprawdziły – czy przyniosły oczekiwany rezultat, czy może wywołały jakieś działania niepożądane. Możemy również powiązać opóźnione działania niepożądane z zastosowaniem kosmetyku.

TERMINARZ WIZYT

1. Karta służy do zapisywania terminów kolejnych wizyt lub badań.
2. W tabeli zapisujemy datę wizyty, nazwisko lekarza oraz powód wizyty.
3. Dzięki karcie nie przeoczymy żadnych wizyt i z łatwością odtworzymy częstotliwość konsultacji i badań.

NA KOLEJNĄ WIZYTĘ

1. Karta służy do przygotowania się na kolejną wizytę u lekarza.
2. Zachęcam do przeczytania postu na blogu [Jak przygotować się do wizyty u lekarza? Wskazówki nie tylko dla atopików i alergików](https://www.dermatopik.pl/2018/01/jak-przygotowac-sie-do-wizyty-u-lekarza/)
<https://www.dermatopik.pl/2018/01/jak-przygotowac-sie-do-wizyty-u-lekarza/>
3. W górnej części wpisujemy datę wizyty.

4. W części „Obserwacje, problemy” zapisujemy to, co nas niepokoi i z jakim problemem zgłaszamy się do lekarza. Tutaj możemy też zapisać wszelkie nasze wnioski i obserwacje od czasu poprzedniej wizyty.
5. W części „Pytania” zapisujemy jakie kwestie chcielibyśmy poruszyć podczas i wizyty i o co chcielibyśmy zapytać naszego lekarza.
6. W części „Recepty” zapisujemy jakie leki z przewlekłe stosowanych są nam potrzebne i kończy się nam ich zapas.
7. W części „Notatki” zapisujemy wszelkie informacje uzyskane w trakcie wizyty.
8. Dzięki tej karcie zarówno lepiej przygotujemy się do wizyty u lekarza, jak i więcej z niej wyniesiemy. Zmniejszymy też prawdopodobieństwo pominięcia ważnego dla nas tematu, czy zapomnienia o ważnej recepcie.

KARTA MIESIĘCZNEGO STOSOWANIA LEKÓW MIEJSCOWYCH I OGÓLNYCH

1. Karta służy do kontrolowania zastosowania leków w ujęciu jednego miesiąca.
2. W wykropkowanym miejscu wpisujemy nazwę leku.
3. Kwadraciki służą do zaznaczania, czy danego dnia miesiąca zażyliśmy już lek.
4. Trzy pierwsze części przeznaczone są do kontrolowania leków zażywanych dwa razy dziennie. Trzy kolejne do kontrolowania leków zażywanych raz dziennie.
5. Dzięki tej karcie uzyskujemy szersze ujęcie stosowania leków miejscowych i ogólnych. Możemy zaobserwować, jak często w danym miesiącu stosowaliśmy np. maści kortykosteroidowe, co pozwoli na uniknięcie ich nadmiernego zużycia.