

Név: Tündér Angéla

Az állapotom ma:	Helyszín:	Elváltozás különprogram(ok), összefoglalás:
2012 év december hó 12. nap,	otthon vagyok, Budapesten	non hodgkin, kop.iv-vezeték-inima gyulladás pánikrohamokkal, melhártya gyulladás, csontgyulladás bordában és kulccsontban, mindegyik MU szakaszban, két krízis már volt, a melhártya EK pedig nem akar jelentkezni, úgy tűnik az korábban már megvolt.

ÁLLAPOT NAPLÓ
ELVÁLTÓZÁS KÜLÖNPROGRAMOK
NYOMON KÖVETÉSÉHEZ

Testsúly: 52,4 kg	Fogyasztott gyógyszerek:	naponta két al.....int fogyasztok a fájdalomra, úgy tűnik ennyi elég.	Egyéb információk, biológiai oldalúság, stb.:	BK (balkezes vagyok), eszek vitaminokat
-------------------	--------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------

Anyagsere: Anyagsere-felügyeletnél szigorúan vezetendő!	Táplálkozás, evés			Folyadékhozátartás, ivás			
	Időpont: (csak az óra és perc)	BE (pontosan micsoda, mennyi, közvetlenül evés UTÁN, ide beírni, hogy mekkora, hány darab, stb.)	KI (kérjük a székletek időpontját és a körülményeket, valamint a széklet milyenségét is jegyezni!)	Időpont: (csak az óra és perc)	BE (pontosan micsoda, mennyi, bevitel ELŐTT megmérni, kimérni, hány milliliter, deciliter, stb.)	KI (pontosan mennyi, meg kell mérni, hány milliliter, deciliter, stb.)	
	08:10	kb egy deci gyümölcsös joghurt (házi)		08:10	a joghurtnak kb felét vízbe számolom, fél deci		
	09:30	két tojás félnyersen, tükörtojásnak, két harapás magvakban gazdag biokenyér, fél alma		09:30	narancslé, két deci		
	12:20	egy kisebb szelet vajkrémes kenyér, egy cikk natúr krémsajt, egy szelet sonka, 2 fűrtőjás főve, fél banán, egy kisebb narancs		10:00	forrásvíz kb egy deci	pisíltam 250 ml-t.	
	12:40	két cikk csokit betoltam	kicsit csikart a hasam, de nem jött semmi.	10:40	forrásvíz kb egy deci		
	14:00	egy tányér kefirrel habart brokkolikrémes, megkívántam a cézár salátát és rendeltem, nem ettem meg mindet, de most a husi is jól esett.		14:00	a brokkolikrémesből kb. egy deci víz, majd forrásvíz is ittam, kb egy decit	pisíltam 100ml-t	
	15:15	fél pohár házi gyümölcsös joghurt	széklet fél négy körül, szokásos formában, a hátfájástól eltekintve viszonylag könnyen ment.	15:15	joghurt fele kb. fél deci víz		
	16:00	fél banán, egy narancs, és 3-4 háztartási keksz		16:50	két deci narancslé	pisíltam 300 ml-t.	
	16:30	megettem ami a cézár salátából megmaradt		19:00	este még iszogattam forrásvizet, nem sokat, kb egy decit...		
17:30	fél alma, egy kevés trappista sajttal, kis paprikás chips		21:00		pisíltam 100 ml-t		
19:00	fél alma és egy tenyérnyi szelet magvas vajkenyér		22:15		pisíltam 100 ml-t		
22:00	fogmosás előtt ettem még mazsolát, kesudiót és egy banánt.	széklet este tíz körül volt. normálnak mondható.	22:30	ittam pár korty hideg forrásvizet, kb fél decit.			
A nekem szokásoshoz képest ez összesen:		Ez egy kicsit kevesebb, mint amit máskor, normál esetben enni szoktam. A csoki jól esett, de abból máskor több is jól esik. Ha figyelembe vesszük, hogy alig mozgok, egész jó sztem. Ha nem kéne ügyelni a táplálásomra, szerintem nem ennék ennyit. Néha úgy kellett rábeszélni magam, hogy egyek valamit. Nem fogytam ma.		ÖSSZESEN a mai nap:		1050 ml	850 ml
				Egyéb megjegyzés:	Ami az ivást illeti, ennyi ma jól esett, nem kellett noszogatni.		

Fizikailag: Hogyan éreztem ma magam fizikailag, testileg? Milyen testi érzeteim, tapasztalataim voltak? Hitelesítő szignó:

1. erőnlételeg:	ma egész jól megvagyok. attól, hogy főztek magamnak, még messze vagyok, de van annyi energiám, hogy kimenjek a wc-re, letusoljak, és aztán visszavászorogjak az ágyikómba. észrevettem, hogy néha gyengeség tör rám, de mostmár odafigyelek, és lazulok pihizek, nem parázok miatta. Sokat szundikálok, de amikor bent vagyok, tudok a jelenben lenni, van annyi energiám.
2. agyilag:	a buksim nem fáj ma, csak nyomottság érzésem van. Lehet azért mert a csontfájdalmak miatt a fejemet hűtöttem, és a borogatás jót tett általában. Amikor fetrengok, érzem, hogy nem jó akárhogy. Néha a bal tarkón esik jól fekdüdni, néha a jobbon, és volt amikor egyenesen kellett tartsam a fejem. Van, amikor már pici mozgás is fokozza a diszkomfort érzésemet, próbálok nem nagyon vonagolni a köhögéstől. Örülök, hogy már nincs fejfájásom, pont elég a szervi nyűg.
3. szervileg:	a mellkasi nyomásom úgy tűnik nem enyhült. ez zavar kicsit, mert köhögtem, és az meg nem esik jól a sajgó bordámnak. Igyeksem a köhögést nem túlzásba vinni, és ügyelni, hogy kevésbé rázkódjak közbe, így a bordám tényleg nem fáj annyira. Fáj viszont az egész melkasom, mert szabályosan izomlázas van a sok köhécselestől - "tűdöre gyúrok!)" Fájdalom mértéke 7/10 amikor köhögök. A melhártya jól elvan nem okoz panaszt vagy kellemetlenséget, ha csak annyi lenne, azzal tókjól ellennék. Fáradt vagyok, és a fájdalom is fáraszt még! a kulccsontom úgy sajog néha mintha húzódná benne valami. nagyon kellemetlen, de kívülről semmi gyulladás nem látszik rajta. néha már az egész bal vállam sajog.
4. a tegnapihoz képest:	hááát nem sok változás van, köhécselek, fájdogálok :(mindenesetre annak örülhetek, hogy már nem rosszabbodik... kb két hete az állapotom.) Ez a látszólagos stagnálás nem ér meglepetésként, hiszen a számítások szerint a teljes kifutás még eltarthat egy-két hónapig is. Igyeksem türelemmel viselni. Az nekem nagyon megnyugtató minden kellemetlenség ellenére, hogy tudom a parázást és az önleértékelést befejeztem, így a különprogramjaim is biztosan kifutnak. úgy várom már.
5. egyéb szokatlan, és jegyezni való tapasztalatok, furcsaságok:	azt vettem észre, hogy a levegőt csak bizonyos határokon belül tudom venni. nem tudok nagyot lélegezni, kisebbeket veszek. Érdekes, hogy ha nagyobb levegőt akarok venni, akkor a borda-fájdalomfokozódással egyszer csak leblokkol hogy tovább belelegezzek, nem is bírok nagyobb levegőt venni. ez sztem azért van, hogy a bordám nehogy megfeszüljön, hisz amíg gyulladás van benne, deformálódhat ugye. Az hogy ezt tudom, nem esek miatta kétségbe. Furi kicsit megélni, hogy a testemben, az agy által "most nincs minden megengedve". A parázásról még nem tudtam teljesen lejönni, néha teljesen belefeledkezek, főleg amikor tényleg kellemetlen az állapotom. Mindenesetre már sokkal kevésbé tudok "elszabadulni", csak azért izgulok... ezért néha pl. ma is rámjött kis szívdobogás és nyaki feszülő érzés. mintha a gyomrom és a fejem között feszülne valami... csak kb fél óráig tartott. Olyan jó érzés tényleg fizikailag megtapasztalni, hogy ha nem parázok, nem gyötör a pánikroham. Ha végre fokozatosan csökkenni fognak a fájdalmaim, szerintem ezzel is jobban elboldogulok majd...

Lelkileg: Hogyan éreztem ma magam lelkileg, érzelmileg? Mivel foglalkoztam ma a fejemben, milyen érzelmeim/kétségeim/indulataim voltak? Lelki síkon mi zajlik bennem?

6. témák:	türelmetlen vagyok, és néha elkeseredek. olyan gáz, hogy nem mehetek ki kedvemre a természetbe, hogy bírok egyedül még a lépcsőn se lemenni. Régebben simán elláttam magam, még a családom is, most meg ki vagyok nyúlva mint a gyalogbéka. Dühös vagyok néha magamra, hogyan kevertem magam ebbe a szituációba. A család egy része agyilag még nem áll teljesen át, néha előjönnek a hülyeséggel, és ijesztgetnek néha, aggodalmaskodnak. Szeretem őket, és nem akarom megbántani őket, de annyira nincs energiám ezzel foglalkozni. Örülök, hogy tényleg szeretnek és jól gondomat viselik.
7. hangulat:	semmilyen. hullámnzó, változó. néha jobb, néha elszontyolodik amikor a fájdalom fokozódik. Igyeksem a középpontomban maradni. A mozgásképtelenség most tuti kiakasztana, ha nem tudnám, hogy ez most normális, várható, és el fog még picit tartani...
8. a tegnapihoz képest:	nem sok változás. lelkileg is fáraszt ez az állapot. De megbocsátottam magamnak már azt is, hogy ilyen állapotba kerültem. Türelmesen várom, hogy kiegyensúlyozódjak, és visszatérjen az életerém, életkedvem, mozgás-képességem, aktivitásom.
9. egyéb szokatlan, és jegyezni való tapasztalatok, furcsaságok:	hát a mai enyhe pánikrohamról már fent írtam, az ugye egy mulandó epileptokrizis tünet. Furi volt megélni, hogy az agy tényleg a lelki szemeink elé vetíti a konfliktustartalmat, érzelmeik formájában tört rám egy enyhe "na most nekem annyi, nincs tovább". Gyorsított lefutásban enyhe félelem tört rám, fel fel villant egy két régi rémkép, hogy súlyos beteg leszek és szenvedni fogok. Most, hogy nem érzem úgy magam (kifutott a tíz perces krízis szerintem), szinte mókás erről beszélni, de akkor ott úgy el tudott kapni az érzés, ha nem kapcsolok, lehet, hogy visszaesek. Lehet hogy egy picit visszaestem, de amikor a kényszeres érzet megszűnt, azonnal egyenesbe jöttem, max 10 perc volt, és nem vészes. Érdekes, hogy azóta nem jött semmi. De nem is érdekel, ahhoz most fáradt vagyok, hogy foglalkozok vele. Néha úgy elkámpicsorodom, hogy bögök kicsit titokban. De tudom, hogy ez is normális.

Kitöltési útmutató és fontos információk! Akkor használja ezt az űrlapot, ha nyomom kívánja követni állapotát elváltozás(i) alakulása során. Ha nyomom követi állapotát elváltozás(i) alakulása során, precíz kitöltés, „saccerkábé” adat nem elfogadható, és felesleges! Ez a naplót nem lehet, NEM SZABAD hanyag módon vezetni! Ha elkezdtek a napló vezetése – a teljes megnyugvás érdekében – egészen az elváltozás különprogram(ok) kifutásának végéig (a normotoniáig) VÉZETNI KELL! Ha nyomtatott formában papírra jegyzetel, a lap hátoldalát használhatja kiegészítésnek, a sorszám megjelölésével folytatásnak. Ha digitális formában (fájlb) menti az űrlapot, javasoljuk a következő helyet és fájlnevét strukturálni: C:/.../Documents/TündérAngéla-2011-03-11.doc. Nyissa meg a www.biologika.hu/letoltes/allapotnaplo.doc Word dokumentum űrlapot az internetről, mentse saját gépére (pl.) a Dokumentumok mappájába. Nyissa meg a word űrlapot, kattintson bele a rubrikákba, írja bele az adatokat, töltsé ki gondosan, majd F12 gomb lenyomásával (vagy a Fáj menüből) mentse más néven (Mentés másként) az előbbieken javasolt fájlnevű struktúra szerint. Kitöltéshez itt talál mintát: www.biologika.hu/letoltes/allapotnaplo-minta.pdf Fontos, a fájlokat NAPONTA gondosan mentse, mert különben összekeveredhetnek. Ez a napló Barnai Roberto ingyenesen megosztott és közzétett fejlesztése, szabadon másolható, terjeszthető, továbbfejleszhető, ugyanakkor nem levédhető, nem kisajátítható, és kereskedelmi forgalomba nem hozható! Figyelem! Ha kitölti, azok **MAGÁNJELLEGŰ** adatok! Saját napló-lapjait őrizze meg gondosan és ÜGYELJEN az adatbiztonságára! Digitális naplővezetéskor a fájlokat mentse gondosan, és tartson róluik biztonsági másolatot. ELŐNYÖSEBB, ha a digitális változatot használja. A táblázatba gépen tulajdonképpen bármilyen hosszúságú szöveget beírhat, a táblázat rugalmas, és átcsúszik a következő oldalra. Egy alapsablon-dokumentum használatával - amibe előre be vannak írva a szokásos alap adatok - még egyszerűbbé válik a kitöltés, kevesebbet kell írni. Gépen az űrlapot fel tudja nygatni, és csak a legutolsó befejezett lapot nyomtassa ki A4-es papírra. A3-as papírra az üres sablont érdemes nyomtatni. www.biologika.hu/letoltes/allapotnaplo-ures.pdf