Bērnu klīniskā universitātes slimnīca

VĒDERA SĀPJU DIENASGRĀMATA

Kā aizpildīt vēdera sāpju dienasgrāmatu?

Šī dienasgrāmata palīdzēs Jums un Jūsu ārstam labāk izprast vēdera sāpju iespējamos iemeslus, mehānismus un veiksmīgāk kontrolēt vēdera sāpes.

- Lūdzu atzīmējiet prasītos datus dienasgrāmatā un ņemiet to līdzi uz nākamo tikšanos ar Jūsu ārstu.
- Jo vairāk datu Jūs atzīmēsiet, jo informatīvāka būs dienasgrāmata.
- Zemāk ir daži paskaidrojumi, bet varat lietot arī savus vārdus, lai aprakstītu situāciju.

Sāpju stiprums:

skala no 1 līdz 10, kur 1 ir nelielas sāpes, bet 10 - neizturami stipras sāpes.

Varat arī aprakstīt sāpju veidu, piemēram, krampjveida, pastāvīgas, spiedošas, kā naža dūriens u.c..

Pavadošie simptomi:

slikta dūša, vemšana, apetītes zudums, galvas sāpes, vājums, sāpīga urinācija, elpas trūkums u.c..

Iepriekšējā (pēdējā) ēdienreize:

laiks, produktu saraksts.

Iepriekšējā (pēdējā) vēdera izeja:

laiks, konsistence (šķidra, normāla, spirveida), apjoms (normāls, neliels, liels).

Iemesli, kas sāpes provocē / pastiprina:

kādi, pēc Jūsu domām, varētu būt sāpju iemesli konkrētajā gadījumā, brīdī?

- Stress (pirms sāpju pārādīšanās pēdējās stundas laikā).
- Trauksmes, baiļu sajūta (stundas laikā pirms sāpju parādīšanās).
- Aktivitātes pirms sāpēm (2 stundas pirms sāpju epizodes).
- Cits iemesls.

Kas palīdz, mazina sāpju sajūtu?

Atgulšanās, noteikta poza, miegs, medikamenti (kādi? devas?), fitoterapija, relaksācija, masāža u.c..

Vai sāpes ietekmē ikdienas aktivitāti?

Vai sāpju dēļ netika apmeklēta skola/ bērnu dārzs, sporta treniņš?

Vai tas traucēja fiziskas aktivitātes veikšanu?

Vai tika apmeklēta skolas / bērnu dārza medmāsa u.c.

Vai arī sāpes neietekmēja ikdienas aktivitātes?

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca

VĒDERA SĀPJU DIENASGRĀMATA

Diena	Datums	Laiks	Ilgums	Stiprums (1-10)	Pavadošie simptomi	Iepriekšējā (pēdējā) maltīte	Iepriekšējā (pēdējā) vēdera izeja	Iemesli, kas sāpes provocē	Iemesli, kas sāpes pastiprina	Kas palīdz, atvieglo sāpju sajūtu?	Sāpju ietekme uz ikdienas aktivitātēm