

# Дневник симптомов Паркинсона на 7 дней

Визуальный PDF-гайд для пациента и родственников перед консультацией



Этот PDF предназначен для подготовки к консультации. Он не ставит диагноз, не оценивает пригодность лечения и не заменяет личное решение врача.

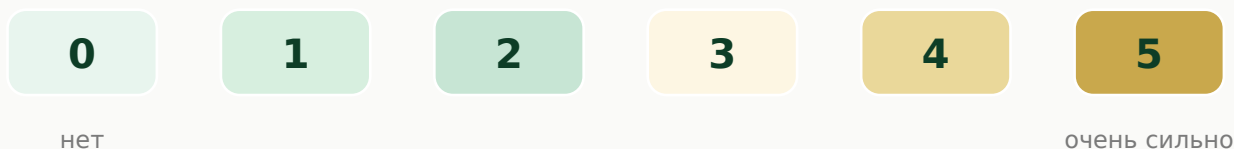
## Как использовать этот дневник

Отмечайте состояние пациента каждый день в течение недели. Цель - не поставить диагноз и не менять лечение самостоятельно, а собрать более ясную картину для разговора с врачом.

- Тремор и его выраженность
- Скованность и замедленность движений
- Походка, равновесие и риск падений
- Сон, усталость, тревожность или настроение
- Связь симптомов с приемом лекарств и возможные периоды OFF

## Шкала оценки симптомов

Используйте одну и ту же шкалу каждый день: 0 - симптом отсутствует, 5 - симптом очень выражен. Важно не идеальное заполнение, а динамика.



## Краткая карта наблюдения

### Что записывать

Фиксируйте то, что реально влияет на день: дрожание, скованность, походку, сон, настроение, прием препаратов и заметные изменения после еды или нагрузки.

### Когда записывать

Лучше 2-3 раза в день: утром, днем и вечером. Если сложно - достаточно одного короткого наблюдения в конце дня.

### Кому показать

Возьмите дневник на консультацию к врачу или отправьте его заранее, если клиника просит подготовить информацию до приема.

## Шкала оценки симптомов

0

1

2

3

4

5

нет

очень сильно

## Когда нужна срочная медицинская оценка

Если есть резкое ухудшение состояния, падение с травмой, спутанность сознания, выраженная слабость, высокая температура, внезапные нарушения речи, зрения или движения - не ждите плановой консультации и обратитесь за срочной медицинской помощью.

## 7-дневный дневник

Используйте одну и ту же шкалу каждый день: 0 - симптом отсутствует, 5 - симптом очень выражен. Важно не идеальное заполнение, а динамика.

День	Тремор	Скованность	Походка/баланс	Сон	Настроение	Лекарства / OFF	Заметки
День 1							
День 2							
День 3							
День 4							
День 5							
День 6							
День 7							

## Вопросы врачу перед консультацией

- Какие симптомы сейчас требуют первоочередного внимания?
- Может ли часть симптомов быть связана с временем приема лекарств?
- Есть ли признаки, которые требуют дополнительного обследования?
- Какие результаты реалистично ожидать от выбранного метода?
- Какие ограничения, риски и противопоказания нужно обсудить заранее?
- Как будет оцениваться динамика после консультации или процедуры?

## Что подготовить к консультации

- Список всех лекарств: название, дозировка, время приема.
- Краткая история болезни: когда появились симптомы, как менялись.
- Заключение невролога и результаты обследований, если они есть.
- Видео походки или тремора, если врач просит показать динамику.
- Список главных жалоб пациента и наблюдений родственника.
- Вопросы, которые важно обсудить именно на этой консультации.

## Следующий шаг

После заполнения дневника можно отправить его координатору клиники или взять с собой на консультацию. Такой формат помогает врачу быстрее понять динамику состояния и подготовить более предметный разговор.

### Neuro Implant Clinic

WhatsApp / Email / Website

## Источники и медицинская оговорка

Основано на общих пациентских материалах NINDS/NIH и Parkinson's Foundation о симптомах Паркинсона, подготовке к врачебному приему и дневниках симптомов.

[ninds.nih.gov/health-information/disorders/parkinsons-disease](https://ninds.nih.gov/health-information/disorders/parkinsons-disease)

[parkinson.org/resources-support/carepartners/pointers/appointments](https://parkinson.org/resources-support/carepartners/pointers/appointments)

[parkinson.org/sites/default/files/documents/parkinsons\\_symptoms\\_diary.pdf](https://parkinson.org/sites/default/files/documents/parkinsons_symptoms_diary.pdf)