

# Evdə Pulmoner Reabilitasiya

Gündəlik Simptom Jurnalı

Tarix: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Həftə №: \_\_\_\_

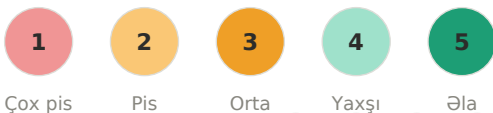
Ad Soyad: \_\_\_\_\_

Diaqnoz: \_\_\_\_\_

Həkim: \_\_\_\_\_

## 1. Ümumi Vəziyyət

Ümumi özünü hiss (1 = çox pis, 5 = əla):



Yuxu keyfiyyəti (1-5): 1 2 3 4 5

Əhval-ruhiyyə (1-5): 1 2 3 4 5

## 2. Nəfəs darlığı (Dyspnoe)

MRC şkalası — nəfəsliyin intensivliyi:



SpO<sub>2</sub>: \_\_\_\_ %

Nəbz: \_\_\_\_ /dəq

AT: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ mmHg

Nəfəs darlığın nə vaxt artdı: \_\_\_\_\_

## 3. Öskürək və Sekresiya

Öskürək intensivliyi:



Bəlgəm rengi:

☐ Şəffaf ☐ Ağ ☐ Sarı ☐ Yaşıl ☐ Qanlı

## 4. Bu Gün Edilən Məşqlər

| Məşq adı | Müddət (dəq) | Təkrar sayı | Nəfəs darlığı (0-4) Qeyd |
|----------|--------------|-------------|--------------------------|
|          |              |             |                          |
|          |              |             |                          |
|          |              |             |                          |
|          |              |             |                          |

Ən çətin məşqdən sonra özünü hiss (Borg 0-10): \_\_\_\_\_

## 5. Qidalanma

| Öyün         | Nə yedi | Miqdar | Narahatlıq? |
|--------------|---------|--------|-------------|
| Səhər yeməyi |         |        |             |
| Nahar        |         |        |             |
| Axşam yeməyi |         |        |             |
| Aralıq       |         |        |             |

Gün ərzindəki maye qəbulu: \_\_\_\_\_ ml / litr

## 6. Əlavə Simptomlar (işarələyin)

- |                                             |                                          |                                     |                                          |
|---------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sənə ağrısı        | <input type="checkbox"/> Başgicəllənmə   | <input type="checkbox"/> Yorğunluq  | <input type="checkbox"/> Ayaq şişkinliyi |
| <input type="checkbox"/> Qızdırma / titrəmə | <input type="checkbox"/> İştaha azalması | <input type="checkbox"/> Yuxusuzluq | <input type="checkbox"/> Ürək döyüntüsü  |

Digər: \_\_\_\_\_

## 7. Günüün Qeydi / Həkimə Mesaj

---

---

---

---

---

## TƏCİLİ — Dərhal həkimə zəng et:

SpO<sub>2</sub> < 88% | Güclü döş ağrısı | Ani kəskin nəfəs darlığı

Bəlgəm rəngi dəyişdi | Ayaq şişkinliyi artdı | Qızdırma &gt; 38°C