

المفكرة

knowHAE

الخاصة بي





كيفية تحقيق أقصى استفادة من مفكرتك

على الرغم من أن الودّمة الوعائية الوراثية يجب ألا تكون فكرتك الرئيسية كل يوم، إلا أن هناك بعض الأحداث والمعلومات المفيدة لتتبعك أنت وفريق الرعاية الصحية الخاص بك. قد يساعدك تخصيص وقت لنفسك لإكمال المفكرة في العديد من جوانب حياتك. سواء كان الغرض هو تذكّر أعياد الميلاد، أو تخطيط جدولك الاجتماعي، أو تتبّع صحتك، فإن الاستعداد يمكن أن يمنحك الحرية للتركيز على الأشياء المهمة.

يمكنك تنزيل هذه المفكرة وطباعتها لمنح نفسك بعض الوقت المخصّص لإكمالها بعيدًا عن الشاشات العديدة التي توفرها في يومنا. أو، يمكنك قراءة المعلومات واستخدام مفكرتك أو هاتفك لتتبع تجارب الودّمة الوعائية لديك.

انظر الأقسام التالية من مفكرتك التي قد تجدها مفيدة في تنظيم هذه المجالات من حياتك.

المحتويات

- 4..... عامي في المراجعة.
- 6..... تتبّع الأحداث المُجهدة والحد منها
- 9..... المفكرة الشهرية
- 34..... ملاحظات لي ولفريق رعايتي الصحية.

عامي في المراجعة

قد تجد أنه من المفيد تتبُّع الأحداث الرئيسية في هذا التقويم بما في ذلك مسببات الودمة الوعائية الوراثية، والنوبات، ومواعيد الرعاية الصحية. من خلال رؤية هذه العوامل على مدار بضعة أشهر أو سنة، قد يكون من المفيد لك ولفريق الرعاية الصحية المتابع لك مراجعة وتقييم أي أنماط إيجابية أو سلبية قد تتكون.

أبريل

7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				30	29	

يناير

7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				31	30	29

مايو

7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				31	30	29

فبراير

7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
						29

يونيو

7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				30	29	

مارس

7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				31	30	29



أكتوبر

7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				31	30	29

يوليو

7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				31	30	29

نوفمبر

7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				30	29	

أغسطس

7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				31	30	29

ديسمبر

7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				31	30	29

سبتمبر

7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
					30	29

تتبع الأحداث المُجهدَة والحد منها

عند التفكير في الأحداث المُجهدَة، قد يكون من المفيد فهم ماهية الحدث، وكيف جعلك ذلك تشعر، وما الذي فعلته لحلّه.

قد تكون الحلول المحتملة هي الأشياء التي نجحت في الماضي، أو الأفكار الجديدة التي تريد تجربتها. يمكنك أيضًا التفكير في تضمين أولئك الموجودين في شبكة الدعم الخاصة بك الذين يمكنهم المساعدة، مثل العائلة والأصدقاء.

استخدم الجدول الموجود في الصفحة التالية لمتابعة هذه الأحداث المُجهدَة لمساعدتك على تقليل التوتر في المستقبل، هناك بعض الأمثلة المُوضَّحة على كل من التوتر السلبي والإيجابي. لمعرفة المزيد عن الفرق بين التوتر السلبي والإيجابي ونصائح لإدارة هذه المشاعر، تفضّل زيارة وحدة "التعامل مع التوتر والقلق" على موقع knowHAE الإلكتروني.

تأكد من تقدير التقدم الذي أحرزته، في كل من تحديد الأسباب التي تُسبب لك التوتر وكيف وجدت حلولاً تُساعدك. يمكنك مشاركة هذه الإنجازات مع طبيبك، وقد يكون لديه اقتراحات مفيدة أخرى لمواصلة تقدمك الإيجابي.

الحل الذي استخدمته أو ساستخدمه	كيف كان شعوري؟	الحدث المُجهَد والسبب
أرسلت رسالة إلى أحد الزملاء، وعرضوا مساعدتي في التحضير للاجتماع	العصبية والقلق	عرض تقديمي للعمل القادم
سأقضي أمسية في التخطيط لكل شيء أحتاج إلى القيام به مسبقاً وسأطلب من صديقي آخر المساعدة في بعض المهام مثل شراء الكعكة	متحمس ومستمتع جداً لصديقي ولكنه يريد أيضاً أن يكون مثاليًا بالنسبة لهم وهناك الكثير للقيام به	التخطيط لحفل عيد الميلاد الثلاثين لصديقي 



المفكرة الشهرية

للحصول على أفضل استخدام من هذه المفكرة، قد ترغب في استخدامها لغرض معلومات الودمة العائلية الوراثة الخاصة بك، وكذلك للتخطيط اليومي مثل التذكير بالمهام، وأعياد الميلاد، والعطلات، والذكرى السنوية.

من خلال التخطيط لمعلومات الودمة العائلية الوراثة وتتبعها، مثل ما يلي، يمكنك إعطاء نفسك وفريق الرعاية الصحية الخاص بك فكرة أفضل عن كيفية تأثير الودمة العائلية الوراثة عليك:

- يوم ووقت حدوث النوبة
- ما العلاج الذي تلقته ومن أين
- متى قد تحتاج إلى الحصول على أي وصفات طبية
- كم عدد الأيام التي احتجت فيها للتعافي وأي أنشطة منعتك من القيام بها

على الرغم من أن هذه المجالات عملية للغاية، إلا أن هناك أيضًا بعض العوامل الإيجابية والعاطفية التي يمكن أن تكون مفيدة للتتبع باستخدام الملاحظات والأقسام السفلية من كل صفحة:

- ما الذي تمكنت من تحقيقه خارج الأوقات التي تعرضت فيها للنوبات
- حالتك المزاجية لكل شهر ولماذا
- لقاء الضوء الإيجابي من كل شهر لمعرفة ما يجعلك سعيدًا - قد يكون من المفيد والممتع التفكير في هذه الأنشطة كل بضعة أشهر والاستمرار في التخطيط لها!

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس

كيف كان شعورك هذا الشهر؟



ملاحظات	الأحد	السبت	الجمعة

أبرز أحداث الشهر: 

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين

كيف كان شعورك هذا الشهر؟



ملاحظات	الأحد	السبت	الجمعة

☆☆
 أبرز أحداث الشهر: _____

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين

كيف كان شعورك هذا الشهر؟



ملاحظات	الأحد	السبت	الجمعة

أبرز أحداث الشهر: 

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين

كيف كان شعورك هذا الشهر؟



ملاحظات	الأحد	السبت	الجمعة

أبرز أحداث الشهر: 

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس

كيف كان شعورك هذا الشهر؟



ملاحظات	الأحد	السبت	الجمعة

أبرز أحداث الشهر: 

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين

كيف كان شعورك هذا الشهر؟



ملاحظات	الأحد	السبت	الجمعة

أبرز أحداث الشهر: 

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين

كيف كان شعورك هذا الشهر؟



ملاحظات	الأحد	السبت	الجمعة

أبرز أحداث الشهر: 

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين

كيف كان شعورك هذا الشهر؟



ملاحظات	الأحد	السبت	الجمعة

أبرز أحداث الشهر: 

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس

كيف كان شعورك هذا الشهر؟



ملاحظات	الأحد	السبت	الجمعة

☆☆
 أبرز أحداث الشهر: _____

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين

كيف كان شعورك هذا الشهر؟



ملاحظات	الأحد	السبت	الجمعة

☆☆
 أبرز أحداث الشهر: _____

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس

كيف كان شعورك هذا الشهر؟



ملاحظات	الأحد	السبت	الجمعة

☆☆
 أبرز أحداث الشهر: _____

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس

كيف كان شعورك هذا الشهر؟



ملاحظات	الأحد	السبت	الجمعة

أبرز أحداث الشهر: 



موقع **knowHAE** الإلكتروني مُخصَّص للمستخدمين خارج الولايات المتحدة والمملكة المتحدة. طوّرت شركة **Takeda** الموقع الإلكتروني بما يتماشى مع المعايير الصناعية والقانونية. تبتذل شركة **Takeda** كل الجهود المعقولة لتضمين معلومات دقيقة وحديثة. ومع ذلك، فإن المعلومات المقدمة على الموقع الإلكتروني غير شاملة ويجب ألا يُعتمد عليها كبديل عن زيارة الأطباء أو أخصائيي الرعاية الصحية الآخرين أو التحدث إليهم أو التماس المشورة منهم. لا توصي شركة **Takeda** بالمعالجة الذاتية للمشكلات الصحية. إذا كانت لديك أي أسئلة متعلّقة بالرعاية الصحية، فيرجى الذهاب إلى أو الاتصال بطبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية المتابع لك على الفور. يجب عدم تجاهل المشورة الطبية أو التأخر في التماسها بسبب شيء قرأته هنا.



knowHAE

الوعي، والإجابات، والإجراءات

حقوق الطبع والنشر لعام 2021 © محفوظة لصالح شركة **Takeda Pharmaceutical** المحدودة. جميع الحقوق محفوظة. إن **Takeda** وشعار **Takeda** علامات تجارية مسجلة لشركة **Takeda Pharmaceutical**، ولا يجب استخدامها إلا بموجب ترخيص. صارت شركة شير جزءاً من **Takeda** حالياً.

2021 أبريل C-ANPROM/INT/HAE/0076