

# DNEVNIK

ZA SPREMLJANJE UTRUDLJIVOSTI  
V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU



Dnevnik za spremljanje utrudljivosti v  
vsakdanjem življenju sta pripravili:  
dr. Alenka Horvat Ledinek, dr. med  
mag. Jelka Janša, delovna terapeutka

UKC Ljubljana, SPS Nevrološka klinika,  
KO za bolezni živčevja, Center za multiplo sklerozo,  
Zaloška 2, 1000 Ljubljana

Tisk knjižice je omogočil:



Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji  
Verovškova 57, 1000 Ljubljana  
telefon: 01/300-75-50, faks: 01/300-75-95

# DNEVNIK

ZA SPREMLJANJE UTRUDLJIVOSTI  
V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU  
ZA BOLNIKE Z MULTIPLO SKLEROZO



# UTRUDLJIVOST

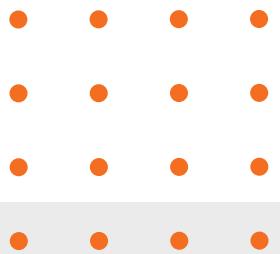
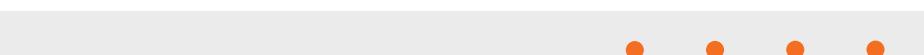
Utrudljivost je zelo pogost simptom pri multipli sklerozi (MS) in je izražen pri 65–97 odstotkih bolnikov z MS. Pri 15–40 odstotkih je to najbolj obremenjujoči simptom, pri tretjini bolnikov pa začetni simptom MS.

Definicijo utrudljivosti je leta 1998 postavil Evropski konzilij za multiplo sklerozo in klinično prakso.

Utrudljivost je določena kot pomanjkanje telesne ali kognitivne energije in moči za opravljanje določenih dnevnih aktivnosti.

“ Utrudljivost je lahko akutna ali kronična, primarna ali sekundarna. ”





O akutni utrudljivosti govorimo, kadar se pojavi kot novi simptom ali se poslabša že prisotna utrudljivost, ki vpliva na dnevne aktivnosti bolnika z MS.

Pri kronični utrudljivosti je ta prisotna nepretrgano najmanj pol dneva, in to več kot šest tednov.

Primarna utrudljivost je posledica bolezenskega procesa, ki se odvija pri MS.

Številni dejavniki, na primer zvišana telesna temperatura, okužba, bolezni ščitnice, depresija, neurejen ritem spanja in nekatera zdravila, lahko dodatno poslabšajo utrudljivost. Govorimo o sekundarni utrudljivosti.

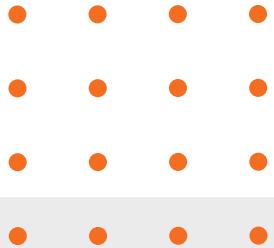


**“** Utrudljivost ima velik vpliv na kakovost življenja bolnikov z MS. Znano je, da se utrudljivi bolniki z MS prej upokojijo kot bolniki z MS brez tega simptoma. Bolniki z MS in utrudljivostjo pogosteje obiskujejo zdravnike in fiziatre v rehabilitacijskih centrih. **”**

Bolniki z MS imajo zelo širok spekter simptomov bolezni.

Z zdravljenjem simptomov bolezni z različnimi zdravili, predvsem z zdravili za zmanjšanje mišičnega tonusa, anksiolitiki, analgetiki in drugimi, lahko pripomoremo k pojavu ali stopnjevanju utrudljivosti.





Glede na velik vpliv utrudljivosti na kakovost življenja in izvajanje dnevnih aktivnosti je prepoznavanje in zdravljenje tega simptoma zelo pomembno.

Zdravljenje utrudljivosti je lahko farmakološko ali nefarmakološko.

Sistematični skupinski program obvladovanja utrudljivosti v vsakdanjem življenju je znan od leta 1995. Na nevrološki kliniki ga izvajamo v delovni terapiji od leta 2005.

**“** *Poglavitni namen tega edukacijskega programa je učenje strategij in principov funkcioniranja, s katerimi ohranjamo energijo.* **”**



Iz novejših raziskav je razvidno, da imajo pozitivne učinke pri obvladovanju utrudljivosti tudi kognitivno-vedenjska terapija, telesna aktivnost, aerobna vadba in čuječnost.

**“** Zato smo Sistematični skupinski program dopolnili s principi kognitivno-vedenjske terapije, elementi telesne vadbe (izvaja jo fizioterapevt) in temeljnimi principi čuječnosti. **”**

Za zdravljenje utrudljivosti nimamo registriranega nobenega zdravila. Med različnimi zdravili, ki so jih preizkušali za zdravljenje utrudljivosti, so imeli amantadin, modafinil, pemolin in acetil-L-karnitin klinično pomemben učinek.



# NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE DNEVNIKA

Pred vami je dnevnik, s katerim lahko spremljate pojavljanje utrudljivosti v vsakdanjem življenju za obdobje šestih tednov. Razdeljen je na posamezne tedne in dneve. Vsak dan je še dodatno razdeljen na tri dele, in sicer: jutranji, osrednji del in večerni del dneva.

Svetujemo vam, da ob koncu dneva razmislite o stanju utrudljivosti čez dan; se je pojavila, če se je, kdaj, kje in ob izvedbi katerih opravil. V tabelo posameznega dneva vpišite vrsto opravil in okolje, v katerem ste jih izvajali (npr. nakupovanje v nakupovalnem centru, likanje doma, delo z računalnikom v službi).

Nato po svoji presoji ovrednotite stopnjo pojavnosti utrudljivosti v razponu od 1 do 5. Pri tem 1 pomeni, da ni bilo znakov utrudljivosti, 5 pa čezmerni pojav utrudljivosti.

Tedensko dnevnik preglejte, razmislite o njegovi vsebini in napišite odgovore na naslednja vprašanja:

- **Kdaj se najpogosteje pojavlja?**
- **Kje se najpogosteje pojavlja?**
- **Kako jo najpogosteje doživljate?**

Odgovori vam bodo pomagali pri prepoznavanju svojega profila pojavljanja utrudljivosti.

Dnevnik lahko uporabljate v sklopu Edukacijskega programa za obvladovanje utrudljivosti ali samostojno.

1. TEDEN



# SPREMLJANJE UTRUDLJIVOSTI

DATUM: \_\_\_\_\_

PON	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





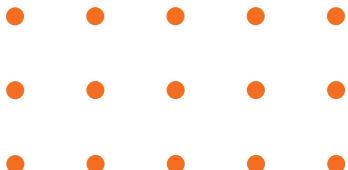
DATUM: \_\_\_\_\_

TOR	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti
- 5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

SRE	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





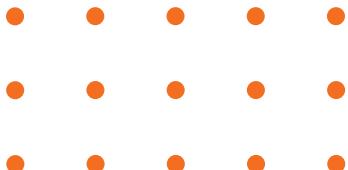
DATUM: \_\_\_\_\_

ČET	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti
- 5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

PET	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





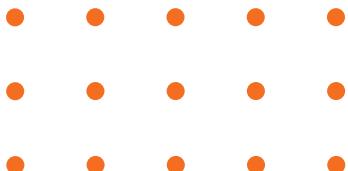
DATUM: \_\_\_\_\_

SOB	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti  
5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

NED	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





## POVZETEK

Napišite svoja opažanja o pojavljanju utrudljivosti v vsakdanjem življenju.

**Kdaj se najpogosteje pojavlja?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Kje se najpogosteje pojavlja?**

---

---

---

---

---

---

**Kako jo najpogosteje doživljate?**

---

---

---

---

---

---



## 2. TENDEN



# SPREMLJANJE UTRUDLJIVOSTI

DATUM: \_\_\_\_\_

PON	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





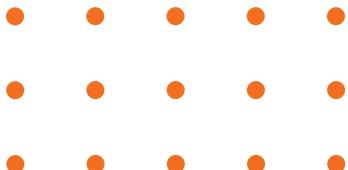
DATUM: \_\_\_\_\_

TOR	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti
- 5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

SRE	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





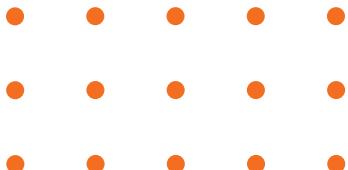
DATUM: \_\_\_\_\_

ČET	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti  
5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

PET	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





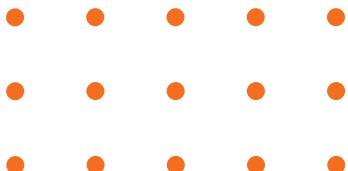
DATUM: \_\_\_\_\_

SOB	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti  
5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

NED	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





## POVZETEK

Napišite svoja opažanja o pojavljanju utrudljivosti v vsakdanjem življenju.

**Kdaj se najpogosteje pojavlja?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Kje se najpogosteje pojavlja?**

---

---

---

---

---

---

**Kako jo najpogosteje doživljate?**

---

---

---

---

---

---



# 3. TEDEN



# SPREMLJANJE UTRUDLJIVOSTI

DATUM: \_\_\_\_\_

PON	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





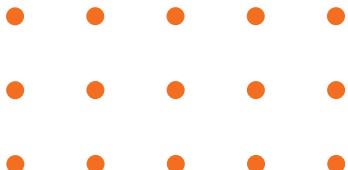
DATUM: \_\_\_\_\_

TOR	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti
- 5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

SRE	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





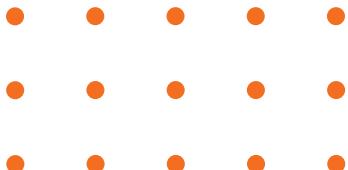
DATUM: \_\_\_\_\_

ČET	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti
- 5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

PET	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





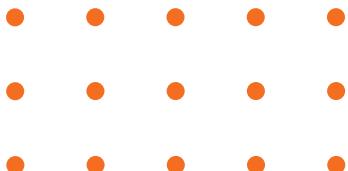
DATUM: \_\_\_\_\_

SOB	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti  
5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

NED	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





## POVZETEK

Napišite svoja opažanja o pojavljanju utrudljivosti v vsakdanjem življenju.

**Kdaj se najpogosteje pojavlja?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Kje se najpogosteje pojavlja?**

---

---

---

---

---

---

**Kako jo najpogosteje doživljate?**

---

---

---

---

---

---



# 4. TEDEN



# SPREMLJANJE UTRUDLJIVOSTI

DATUM: \_\_\_\_\_

PON	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





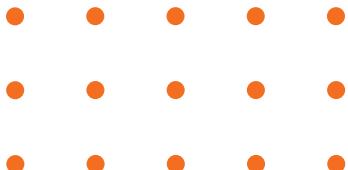
DATUM: \_\_\_\_\_

TOR	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti
- 5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

SRE	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





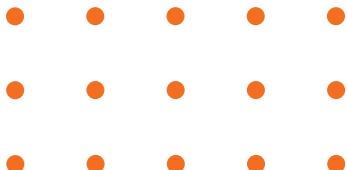
DATUM: \_\_\_\_\_

ČET	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti  
5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

PET	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





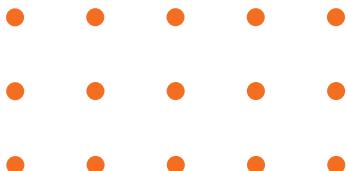
DATUM: \_\_\_\_\_

SOB	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti  
5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

NED	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





## POVZETEK

Napišite svoja opažanja o pojavljanju utrudljivosti v vsakdanjem življenju.

**Kdaj se najpogosteje pojavlja?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Kje se najpogosteje pojavlja?**

---

---

---

---

---

---

**Kako jo najpogosteje doživljate?**

---

---

---

---

---

---



# 5. TEDEN



# SPREMLJANJE UTRUDLJIVOSTI

DATUM: \_\_\_\_\_

PON	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





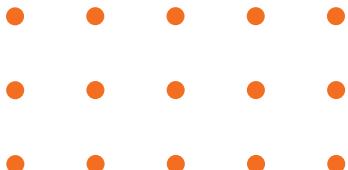
DATUM: \_\_\_\_\_

TOR	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti
- 5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

SRE	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





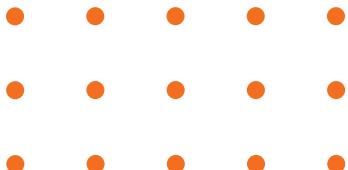
DATUM: \_\_\_\_\_

ČET	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti  
5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

PET	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





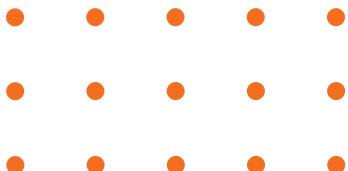
DATUM: \_\_\_\_\_

SOB	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti  
5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

NED	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





## POVZETEK

Napišite svoja opažanja o pojavljanju utrudljivosti v vsakdanjem življenju.

**Kdaj se najpogosteje pojavlja?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Kje se najpogosteje pojavlja?**

---

---

---

---

---

---

---

**Kako jo najpogosteje doživljate?**

---

---

---

---

---

---

---



# 6.TEDEN



# SPREMLJANJE UTRUDLJIVOSTI

DATUM: \_\_\_\_\_

PON	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





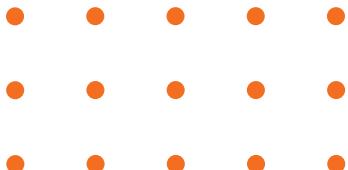
DATUM: \_\_\_\_\_

TOR	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti
- 5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

SRE	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





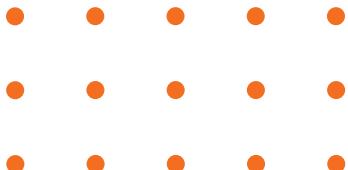
DATUM: \_\_\_\_\_

ČET	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti  
5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

PET	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





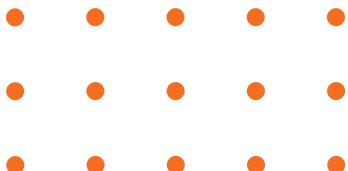
DATUM: \_\_\_\_\_

SOB	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 - ni znakov utrudljivosti  
5 - prekomerna utrudljivost





DATUM: \_\_\_\_\_

NED	UTRUDLJIVOST (1 - 5)	OPAŽANJA (opravila, okolje, znaki bolezni)
DOPOLDAN		
POPOLDAN		
ZVEČER		

*Legenda:*

- 1 – ni znakov utrudljivosti  
5 – prekomerna utrudljivost





## POVZETEK

Napišite svoja opažanja o pojavljanju utrudljivosti v vsakdanjem življenju.

**Kdaj se najpogosteje pojavlja?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Kje se najpogosteje pojavlja?**

---

---

---

---

---

---

---

**Kako jo najpogosteje doživljate?**

---

---

---

---

---

---

---



BELEŽKA

# BELEŽKA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



BELEŽKA

# BELEŽKA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



