

Mapa zmęczenia

7 dni, żeby przestać zgadywać

„Jestem ciągle zmęczona” to początek, nie diagnoza.

Ta mapa pomaga zobaczyć, co powtarza się przez tydzień: sen, obciążenie, ciało i zdrowie, jedzenie i nawodnienie, ruch oraz cykl / menopauza. Bez internetowego zgadywania i bez obietnicy jednej przyczyny.

TRACKER • 6 OBSZARÓW • KARTA DO ROZMOWY Z LEKARZEM

Najpierw mapa. Potem decyzje.

Jak korzystać z Mapy

Przez 7 dni niczego nie „naprawiaj” na siłę. Najpierw zbierz dane o zwykłym tygodniu.

Zasada 1: zapisuj krótko

Wystarczy kilka minut dziennie. Nie twórz idealnego dziennika zdrowia - zapis ma być możliwy także w gorszy dzień.

Zasada 2: szukaj wzorca

Jedna gorsza noc lub jeden ciężki dzień niewiele rozstrzygają. Patrzymy na to, co wraca i co występuje razem.

Zasada 3: nie diagnozuj się z tabeli

Zmęczenie może mieć wiele przyczyn. Mapa służy do uporządkowania obserwacji i przygotowania lepszych pytań do specjalisty.

Kiedy nie czekać na koniec 7 dni?

Jeśli pojawia się silna duszność, ból w klatce piersiowej, omdlenie, nowe objawy neurologiczne, gwałtowne pogorszenie stanu lub myśli o zrobieniu sobie krzywdy - potrzebna jest pilna pomoc medyczna.

Sześć obszarów do obserwacji

Nie musisz zaznaczać wszystkiego. Zaznacz to, co rzeczywiście dzieje się u Ciebie.

1. Sen

Pora zasypiania i wstawania, wybudzenia, chrapanie, senność w dzień, poczucie regeneracji.

2. Obciążenie

Praca, opieka, konflikty, presja, liczba decyzji, brak przerw, poczucie „wszystkiego za dużo”.

3. Ciało i zdrowie

Ból, infekcja, duszność, kołatania serca, zawroty, nowe objawy, zmiana leków lub dawkowania.

4. Jedzenie i nawodnienie

Regularność posiłków, bardzo długie przerwy, mało płynów, alkohol, późna kofeina.

5. Ruch i bezruch

Ile czasu spędzasz siedząc, czy pojawia się spacer / łagodny ruch, jak czujesz się po aktywności.

6. Cykl / menopauza

Zmiany cyklu, uderzenia gorąca, nocne poty, sen, nastrój, pamięć i inne nowe objawy po 40.

Punkt startu

Zapisz, jak wygląda sytuacja zanim zaczniesz obserwować tydzień.

Najkrócej: co najbardziej mnie męczy?

Od kiedy to trwa?

Jak wpływa na mój dzień?

Co zmieniło się w ostatnich tygodniach lub miesiącach?

☐ Sen lub godziny pracy

☐ Nowe leki / zmiana dawki

☐ Infekcja lub inne problemy zdrowotne

☐ Większy stres / opieka / konflikt

☐ Zmiany cyklu / objawy menopauzalne

☐ Jedzenie, waga, aktywność, alkohol / kofeina

Co już próbowałam i z jakim efektem?

Vital Balance

CIAŁO • SPOKÓJ • LEPSZE JUTRO

Tracker energii - 7 dni

Wypełnij wieczorem albo następnego ranka. Skala energii: 1 = prawie brak zasobów, 5 = wyraźnie lepiej.

Dzień	Sen (h)	Wybudz.	Energia 1-5	Obciąż. 1-5	Ruch / spacer	Najważniejsza obserwacja
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Możesz dopisać symbole: K = późna kofeina, A = alkohol, G = gorąco / nocne poty, B = ból, L = zmiana leku.

Co warto dopisać, jeśli się powtarza

Te pytania pomagają opisać problem. Nie służą do samodzielnego rozpoznawania choroby.

Sen

Czy budzę się przez ból, gorąco, potrzebę oddania moczu, hałas? Czy ktoś zauważa chrapanie, dławienie lub przerwy w oddychaniu?

Ciało

Czy pojawiają się kołatania, duszność, bladość, ból, gorączka, zawroty, wzmożone pragnienie, zmiany masy ciała?

Leki i substancje

Czy zmęczenie zaczęło się po nowym leku, zmianie dawki albo zmianie pory przyjmowania? Ile kofeiny i alkoholu pojawia się w ciągu dnia?

Obciążenie

Czy zmęczenie rośnie po określonych dniach, spotkaniach, opiece, pracy albo wielu decyzjach bez przerwy?

Jedzenie i nawodnienie

Czy często pomijam posiłki? Czy w cięższe dni piję mniej? Czy po określonych posiłkach czuję senność lub dyskomfort?

Cykl / menopauza

Czy równolegle zmienił się cykl, sen, nastrój, tolerancja temperatury, pojawiły się uderzenia gorąca lub nocne poty?

Po 7 dniach: czytaj wzorce, nie pojedyncze wyniki

Wybierz 2-3 obserwacje, które pojawiały się najczęściej.

1. Co powtarzało się w gorsze dni?

2. Co występowało razem z lepszą energią?

3. Co wymaga dalszego sprawdzenia?

Mój następny krok

☐ Przez kolejny tydzień obserwuję jeden konkretny wzorzec

☐ Umawiam wizytę i zabieram tę mapę ze sobą

☐ Najpierw porządkuję sen / przeciążenie / podstawy dnia

☐ Nie mam jeszcze jasnego wzorca - potrzebuję więcej danych

Karta do rozmowy z lekarzem

Nie musisz pamiętać wszystkiego w gabinecie. Zaznacz najważniejsze rzeczy.

Zmęczenie trwa od...

Najgorsza pora dnia

Jak wpływa na funkcjonowanie

Leki / suplementy / zmiany dawkowania

Moje trzy pytania na wizytę

Źródła i ważna granica

Mapa jest materiałem edukacyjnym, nie narzędziem diagnostycznym.

NHS - Tiredness and fatigue

Ogólny przegląd częstych przyczyn zmęczenia i sygnałów, kiedy warto zgłosić się do lekarza.

<https://www.nhs.uk/symptoms/tiredness-and-fatigue/>

NHLBI / NIH - Sleep deprivation and healthy sleep

Podstawy zdrowego snu oraz znaczenie obserwacji rytmu i dziennika snu.

<https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation/healthy-sleep-habits>

NHLBI / NIH - Sleep diary and diagnosis

Przykład wykorzystania dziennika snu jako materiału pomocnego w rozmowie z lekarzem.

<https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation/diagnosis-treatment>

NICE - Menopause: identification and management

Aktualne zalecenia dotyczące objawów menopauzy, w tym problemów ze snem i indywidualnego podejścia.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng23/chapter/Recommendations>

Pamiętaj

Jeśli zmęczenie trwa kilka tygodni, nie wiesz dlaczego albo wyraźnie utrudnia codzienne funkcjonowanie, warto omówić je z lekarzem. Sama mapa nie pozwala ustalić przyczyny.