



Jak prowadzić obserwacje efektów terapii?

Możesz skorzystać z przygotowanych przez nas Kart Obserwacji Terapii lub prowadzić samodzielne notatki – np. w dedykowanym do tego celu notesie. W pierwszym etapie (tzn. do osiągnięcia optymalnej dawki kannabinoidów) rób notatki możliwie jak najczęściej. Kiedy znajdziesz odpowiednią dla siebie dawkę – czyli taką, na której obserwujesz najlepsze efekty terapeutyczne – uzupełniaj notatki z niższą częstotliwością, np. 1-2 x w tygodniu. Twoje obserwacje będą cenne tak dla Ciebie, jak i dla lekarza/praktyka, z którym powinieneś pozostać w kontakcie przez okres trwania terapii.

Co warto obserwować?

Kilka podstawowych obszarów, na które warto zwrócić uwagę podczas terapii:

- **Ogólne samopoczucie**

Można tu zastosować skalę np. od 1-5, gdzie 1 oznacza fatalne samopoczucie, a 5 – bardzo dobre samopoczucie; możesz wymyślić dowolną formę notatki – rysować znaczki, buźki, używać kolorów, zastosować pełny opis itd.

- **Jakość snu**

Odnotuj jego długość i jakość, ewentualne przerwy, a także swoje samopoczucie rano. Poprawa snu to najczęściej jedna z pierwszych korzyści, jakie pacjenci odczuwają przy rozpoczynaniu terapii. Sen ma również ogromne znaczenie terapeutyczne – w czasie snu Twój organizm regeneruje się i nabiera sił do walki z chorobą.

- **Apetyt**

Zanotuj swój stan wyjściowy, np. brak apetytu czy wilczy apetyt, przed rozpoczęciem stosowania kannabinoidów. Obserwuj, jak apetyt reguluje się w trakcie terapii.

- **Ciężnienie (RR)**

Jeśli stosujesz na stałe leki podnoszące lub obniżające ciśnienie – ta obserwacja jest jedną z kluczowych. Może zdarzyć się, że po kilku tygodniach stosowania kannabinoidów Twoje dawki leków będą zbyt wysokie i konieczne będzie ich obniżenie pod okiem lekarza. Nie podejmuj decyzji o zmianie dawkowania leków samodzielnie.

- **Glikemia**

Jeśli zmagasz się z cukrzycą – regularnie sprawdzaj poziom cukru we krwi. Kannabinoidy obniżają glikemię i może okazać się, że dotychczasowe dawki leków są zbyt wysokie. Podobnie jak w przypadku leków na nadciśnienie – nie podejmuj decyzji o zmianie dawkowania leków samodzielnie i zawsze rób to według wskazówek lekarza.

- **Infekcje i stany zapalne**

Jeśli masz problem z nawracającymi infekcjami lub przewlekłym stanem zapalnym w organizmie, notuj wszystkie obserwacje – częstotliwość i czas trwania infekcji i/lub zjawiska związane ze stanami zapalnymi (być może: ból, obrzęk, dermataza i in.).

Centrum Terapeutyczne Max Hemp

ul. Borowska 242
50-558 Wrocław
tel. +48 71 307 10 10

centrum@maxhemp.pl
www.centrum.maxhemp.pl

Max Hemp Sp. z o.o.
ul. Jędrzychowice 25
57-120 Wiązów

NIP: 914 156 66 59
REGON: 366646359
KRS: 000065469

Kapitał: 100 000 (wpłacony 100 000 zł)
PKO Bank Polski PLN: 50 1020 5242 0000 2202 0387 3064
Kod BIC (Swift): BPKOPLPW



Ogólne obserwacje powinni prowadzić wszyscy, którzy w świadomy sposób stosują kannabinoidy w celu poprawy zdrowia, jednak istnieje kilka grup pacjentów, których obserwacje powinny być bardziej szczegółowe i dostosowane do specyfiki schorzeń, z którymi się zmagają.

⇒ **PACJENCI NEUROLOGICZNI** powinni dodatkowo obserwować i odnotowywać informacje tj.:

- **Ból** (natężenie, konieczność przyjmowania leków p/bólowych, czas trwania, lokalizacja)
- **Spastyka mięśni**
- **Siła mięśniowa** (szczególnie istotne przy SM)
- **Drżenia mięśniowe** (szczególnie istotne przy ch.Parkinsona)
- **Napady padaczkowe** (częstotliwość, rodzaj, nasilenie, czas trwania)
- **Inne objawy neurologiczne** (zaburzenia widzenia, zaburzenia równowagi, trudności w poruszaniu się, zaburzenia mowy i in.)

W tym przypadku obserwacja i notowanie objawów z częstotliwością 1 x na 3 dni lub wg potrzeb. Obserwacje w przypadku padaczki: 1 x dziennie lub rzadziej + przy każdym napadzie.

⇒ **PACJENCI ONKOLOGICZNI** powinni szczególnie obserwować i odnotowywać informacje tj.:

- **Efekty uboczne chemio- i radioterapii** (pacjent może zaznaczać minusem, że nie ma, lub plusem, jeśli są, lub wpisywać konkretne objawy typu: biegunka, nudności, wymioty itp.)
- **Ból** (często nierozdzielnie związany z chorobą nowotworową – warto obserwować i odnotować jego natężenie, konieczność przyjmowania leków p/bólowych, czas trwania, lokalizację)
- **Objawy dodatkowe** (związane z konkretnym rodzajem nowotworu, np. duszności, krwiotłucie – przy nowotworze płuca; bóle głowy, niedowłady, napady padaczki – przy nowotworze mózgu itd.)
- **Badania obrazowe i badania krwi** (jeśli pacjent wykonuje w trakcie terapii – celem porównania do badań poprzednich, tzw. Punkt odniesienia)

W tym przypadku obserwacja i notowanie objawów z częstotliwością 1 x na 3 dni lub wg potrzeb.

⇒ Rodzice **DZIECI Z AUTYZMEM** powinni dodatkowo obserwować i odnotowywać informacje tj.:

- Zmiana procesów poznawczych (zachowania w przedszkolu lub szkole, funkcjonowanie w grupie, postępy terapeutyczne)
- Zachowania agresywne i autoagresywne (przejawy, zmiany, częstotliwość, przebieg)
- Pobudzenie psycho-ruchowe (okoliczności, częstotliwość)
- Rozwój mowy i/lub komunikatywności
- Kompetencje społeczne
- Poziom koncentracji – umiejętności skupienia uwagi na danej czynności

W tym przypadku obserwacja i notowanie objawów z częstotliwością 1 x na 3 dni lub wg potrzeb.

⇒ **PACJENCI PSYCHIATRYCZNI** powinni dodatkowo obserwować i odnotowywać informacje tj.:

- Nasilenie stanów lękowych lub depresyjnych
- Intensywność natręctw (jeśli dotyczą danego pacjenta)
- Zaburzenia łaknienia
- Relacje z innymi ludźmi (członkami rodziny, współpracownikami, otoczeniem)

W tym przypadku obserwacja i notowanie objawów z częstotliwością 1 x na 7 dni lub wg potrzeb.

Centrum Terapeutyczne Max Hemp

ul. Borowska 242
50-558 Wrocław
tel. +48 71 307 10 10

centrum@maxhemp.pl
www.centrum.maxhemp.pl

Max Hemp Sp. z o.o.
ul. Jędrzychowice 25
57-120 Wiązów

NIP: 914 156 66 59
REGON: 366646359
KRS: 000065469

Kapitał: 100 000 (wpłacony 100 000 zł)
PKO Bank Polski PLN: 50 1020 5242 0000 2202 0387 3064
Kod BIC (Swift): BPKOPLPW