

ЛИЧНЫЕ ЗАПИСИ О ЗДОРОВЬЕ

Дневник приёма лекарств

Назначения, ежедневные отметки
и наблюдения в одном месте.



30 ДНЕЙ

Дата начала

Мой дневник

Заполняйте только те сведения, которыми готовы делиться.

Имя и фамилия

Период: с

по

Контакты

Лечащий врач / специалист

Телефон клиники

Близкий человек и телефон

Местный номер экстренной помощи

Берите дневник на приём и сверяйте список лекарств после каждого изменения назначения. [1, 2]

Одна строка - один приём

01 Перенесите назначения

На страницах 5-6 укажите название, форму, дозу, единицы измерения и расписание. Внесите также безрецептурные средства, витамины и БАДы. [2]

02 Разделяйте план и факт

В дневном листе запишите назначенное время. После приёма укажите фактическое время и поставьте отметку. Не отмечайте приём заранее.

03 Уточняйте необычные ситуации

При пропуске запишите причину и полученную рекомендацию. Для средства «по необходимости» используйте только заранее согласованный план на странице 8. [3]

Обозначения в графе «Статус»

- | | |
|----------|----------------------------------|
| П | принято |
| Н | не принято: причина в примечании |
| ? | не помню / факт нужно уточнить |

ПН в графе «План» = приём по необходимости. В примечании укажите повод и фактически принятую дозу, если она отличалась от записанной.

Что стоит уточнить

Общие правила. Личный план согласуйте с врачом или фармацевтом.

Точный способ приёма

Уточните связь с едой, интервалы и длительность курса. Не измельчайте таблетки и не открывайте капсулы без проверки, что это допустимо. [4]

Если доза пропущена

Проверьте раздел о пропуске в инструкции именно к вашему препарату. Если непонятно, свяжитесь с врачом или фармацевтом. Не удваивайте дозу самостоятельно. [3]

Совместимость

Обсудите весь список лекарств, витаминов и БАДов до добавления нового средства. Расскажите об изменениях здоровья, беременности или грудном вскармливании. [2]

Запас и хранение

Соблюдайте условия на упаковке, храните лекарства вне доступа детей и заранее организуйте получение следующей упаковки. [4]

Пересмотр лечения

Не меняйте дозу и не отменяйте препарат по отметкам в дневнике. Обсуждайте затруднения, эффекты и необходимость продолжения лечения со специалистом. [1, 4]

Назначения · 1 / 2

Перенесите данные из назначения. Для длинного списка скопируйте лист.

ПРЕПАРАТ 01

Название / действующее вещество

Форма / содержание в единице

Разовая доза + единицы

Время / дни / связь с едой:

ПРЕПАРАТ 02

Название / действующее вещество

Форма / содержание в единице

Разовая доза + единицы

Время / дни / связь с едой:

ПРЕПАРАТ 03

Название / действующее вещество

Форма / содержание в единице

Разовая доза + единицы

Время / дни / связь с едой:

Начало, длительность курса, цель и назначивший специалист: впишите в примечания к расписанию или на странице 44. Учитывайте все формы, включая капли, ингаляторы и мази.

Назначения · 2 / 2

Перенесите данные из назначения. Для длинного списка скопируйте лист.

ПРЕПАРАТ 04

Название / действующее вещество

Форма / содержание в единице

Разовая доза + единицы

Время / дни / связь с едой:

ПРЕПАРАТ 05

Название / действующее вещество

Форма / содержание в единице

Разовая доза + единицы

Время / дни / связь с едой:

ПРЕПАРАТ 06

Название / действующее вещество

Форма / содержание в единице

Разовая доза + единицы

Время / дни / связь с едой:

Начало, длительность курса, цель и назначивший специалист: впишите в примечания к расписанию или на странице 44. Учитывайте все формы, включая капли, ингаляторы и мази.

Аллергии и реакции

Если информация неизвестна, так и напишите. Покажите записи врачу.

☐ Есть известные ☐ Известных нет

☐ Информация требует уточнения

Препарат / вещество

Что произошло и когда

Кем подтверждено / что рекомендовано:

Препарат / вещество

Что произошло и когда

Кем подтверждено / что рекомендовано:

Когда нужна срочная помощь

При внезапном отёке языка или горла, затруднённом дыхании либо обмороке немедленно вызывайте местную экстренную службу. Заполнение дневника может подождать. [5]

ОТДЕЛЬНЫЙ ПЛАН

Приём по необходимости

Заполняйте по назначению врача. Пустые поля не означают разрешение на приём.

Препарат / форма

При каком симптоме принимать

Разовая доза + единицы

Минимальный интервал

Максимум за 24 часа

Когда связаться с врачом

Препарат / форма

При каком симптоме принимать

Разовая доза + единицы

Минимальный интервал

Максимум за 24 часа

Когда связаться с врачом

Назначивший специалист / дата: _____

День 01

Дата

День недели

План время	Препарат и доза + ед.	Факт время	Статус П / Н / ?	Примечание / причина

П - принято · Н - не принято · ? - нужно уточнить · ПН - по необходимости

Самочувствие и наблюдения

Что изменилось, во сколько началось, сколько длилось:

Показатель / значение / единицы / время (если назначено):

День 02

Дата _____

День недели _____

План время	Препарат и доза + ед.	Факт время	Статус П / Н / ?	Примечание / причина

П - принято · Н - не принято · ? - нужно уточнить · ПН - по необходимости

Самочувствие и наблюдения

Что изменилось, во сколько началось, сколько длилось:

Показатель / значение / единицы / время (если назначено):

День 03

Дата _____

День недели _____

План время	Препарат и доза + ед.	Факт время	Статус П / Н / ?	Примечание / причина

П - принято · Н - не принято · ? - нужно уточнить · ПН - по необходимости

Самочувствие и наблюдения

Что изменилось, во сколько началось, сколько длилось:

Показатель / значение / единицы / время (если назначено):

День 04

Дата _____

День недели _____

План время	Препарат и доза + ед.	Факт время	Статус П / Н / ?	Примечание / причина

П - принято · Н - не принято · ? - нужно уточнить · ПН - по необходимости

Самочувствие и наблюдения

Что изменилось, во сколько началось, сколько длилось:

Показатель / значение / единицы / время (если назначено):

Итоги · дни 1-7

Используйте записи, чтобы подготовиться к разговору со специалистом.

Что помогало соблюдать расписание?

Пропуски или сомнения: какие и почему?

Новые симптомы / изменения самочувствия

Что обсудить или организовать к следующему периоду?

Итоги · дни 8-14

Используйте записи, чтобы подготовиться к разговору со специалистом.

Что помогало соблюдать расписание?

Пропуски или сомнения: какие и почему?

Новые симптомы / изменения самочувствия

Что обсудить или организовать к следующему периоду?

Итоги · дни 15-21

Используйте записи, чтобы подготовиться к разговору со специалистом.

Что помогало соблюдать расписание?

Пропуски или сомнения: какие и почему?

Новые симптомы / изменения самочувствия

Что обсудить или организовать к следующему периоду?

Итоги · дни 22-30

Используйте записи, чтобы подготовиться к разговору со специалистом.

Что помогало соблюдать расписание?

Пропуски или сомнения: какие и почему?

Новые симптомы / изменения самочувствия

Что обсудить или организовать к следующему периоду?

Нежелательные события

Запись фиксирует событие, но сама по себе не доказывает связь с лекарством.

Дата / время начала

Препарат / последняя доза

Описание симптомов / длительность

Что предпринято / кому сообщили и когда

Рекомендация специалиста / результат

Дата / время начала

Препарат / последняя доза

Описание симптомов / длительность

Что предпринято / кому сообщили и когда

Рекомендация специалиста / результат

Изменения назначений

Перенесите согласованные изменения в список лекарств и дневные листы.

Дата / специалист

Препарат: начало / изменение / отмена

Новая доза / расписание / длительность

Причина / следующий контроль

Дата / специалист

Препарат: начало / изменение / отмена

Новая доза / расписание / длительность

Причина / следующий контроль

Запас лекарств

Сверяйте остаток и сроки по упаковке; учитывайте срок после вскрытия.
[4]

Препарат	Остаток и единицы	Годен до / вскрыт	Заказать / получить до

Что нужно организовать

Пять полезных вопросов

Основано на подходе ВОЗ «5 моментов безопасности лекарств». [1]

Начало: для чего препарат и как его принимать?

Приём: как понять, что лечение помогает?

Добавление: совместимо ли новое средство с моим списком?

Пересмотр: нужны ли все препараты и прежние дозы?

Завершение: когда и как менять или заканчивать курс?

Источники и навигация

Источники проверены 07.09.2026. Краткое изложение, не официальный перевод.

1. ВОЗ • 5 moments for medication safety

Подход к обсуждению начала, приёма, добавления, пересмотра и завершения лечения.

www.who.int • ссылка в названии источника

2. FDA • Medications and dietary supplements

Полный список лекарств и БАДов; обсуждение сочетаний со специалистом.

www.fda.gov • ссылка в названии источника

3. NHS SPS • Missed or delayed doses

Индивидуальные действия при пропуске; обновлено 04.03.2025.

sps.nhs.uk • ссылка в названии источника

4. NHS • Medicines: tips for carers

Способ приёма, безопасное применение и своевременное пополнение запаса.

www.nhs.uk • ссылка в названии источника

5. NHS • Anaphylaxis

Признаки тяжёлой аллергической реакции и необходимость срочной помощи.

www.nhs.uk • ссылка в названии источника

5-8 Список лекарств, реакции и отдельный план

9-38 Ежедневные записи на 30 дней

39-46 Итоги, события, изменения, запас и вопросы

Дневник помогает хранить записи. Он не заменяет назначение, инструкцию к препарату или консультацию специалиста.

Небольшая запись. Больше ясности на приёме.

Время, доза, самочувствие.
Всё, что важно вспомнить
и обсудить со специалистом.



ЗАПИСЫВАЙТЕ · УТОЧНЯЙТЕ · ОБСУЖДАЙТЕ

Личный дневник на 30 дней
Сохраняйте вместе с актуальными назначениями.