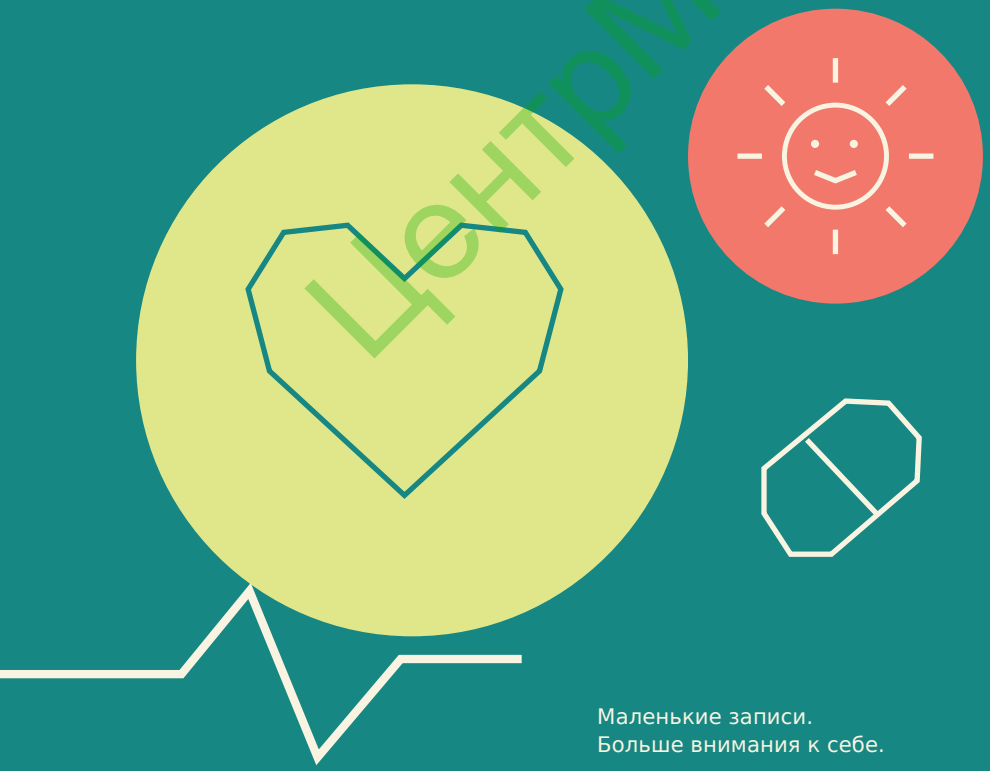
Купить Личная тетрадь здоровья. В своем ритме

ЛИЧНАЯ ТЕТРАДЬ ЗДОРОВЬЯ

В своём ритме

Замечать. Записывать. Заботиться.

ЦентрМаг



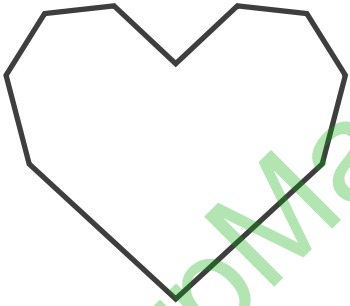
Маленькие записи.
Больше внимания к себе.

ЦентрМаг

НАЧАЛО

В своём ритме

Личная тетрадь здоровья



ЦентрМаг

Эта тетрадь принадлежит

Период: _____

Место для наблюдений, вопросов
и маленьких шагов к заботе о себе.

НАВИГАЦИЯ

Как пользоваться

Заполняйте только то, что полезно именно вам.

01 Соберите важное о здоровье и лекарствах.

02 Перед приёмом запишите вопросы врачу.

03 Отмечайте самочувствие в своём темпе.

ЦентрМаг

БЫСТРЫЙ МАРШРУТ

Моя карта и история	**3–4**
Лекарства и реакции	**5–6**
Обследования и профилактика	**7–9**
Цели, контакты и документы	**10–12**
Приёмы и дневник симптомов	**13–30**
Давление и 12 недель наблюдений	**31–56**
Итоги и заметки	**57–60**

Записи помогают подготовиться к разговору с врачом.
Назначения и их изменения фиксируйте по его указаниям.

Главное обо мне

Обновлено: _____

Имя и дата рождения

Кому позвонить: имя, телефон, кем приходится

АЛЛЕРГИИ И ЗНАЧИМЫЕ РЕАКЦИИ

На что / какая реакция / когда возникла

Важные сведения для врача

ЦентрМаг



История здоровья

Только известные факты; уточнения можно добавить позже.

Дата / период	Состояние, операция или госпитализация	Врач / документ

ЦентрМаг

Семейная история: состояние / степень родства

Что я принимаю

Включая безрецептурные средства, витамины и добавки.

ПРЕПАРАТ / ДЕЙСТВУЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО

Доза и единицы: _____ Время: _____

Как принимать / для чего: _____

Кто назначил: _____ Начало / конец: _____

ПРЕПАРАТ / ДЕЙСТВУЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО

Доза и единицы: _____ Время: _____

Как принимать / для чего: _____

Кто назначил: _____ Начало / конец: _____

Дата сверки списка с врачом / фармацевтом: _____

ЦентрМаг

Изменения и реакции

Записывайте наблюдение и дальнейшие указания врача.

ДАТА: _____

Препарат и доза: _____

Что изменилось / через какое время после приёма

Кому сообщили / что рекомендовано

ДАТА: _____

Препарат и доза: _____

Что изменилось / через какое время после приёма

Кому сообщили / что рекомендовано

ЦентрМаг

Мои результаты

Сохраняйте единицы и диапазон из бланка лаборатории.

ДАТА / ИССЛЕДОВАНИЕ

Показатель: _____

Результат / единицы: _____

Диапазон лаборатории: _____

Комментарий врача: _____

ДАТА / ИССЛЕДОВАНИЕ

Показатель: _____

Результат / единицы: _____

Диапазон лаборатории: _____

Комментарий врача: _____

ЦентрМаг

Динамика показателя

Сравнивайте результаты вместе со специалистом.

Показатель и единицы: _____

Дата	Результат	Лаборатория / метод	Комментарий врача

ЦентрМаг

План заботы

Сроки осмотров и прививок уточните у врача.

Что запланировано	Когда	Где / кто	Выполнено

ЦентрМаг

Что нужно подготовить к следующему визиту

Маленькие шаги

Выберите один посильный шаг на ближайшее время.

Что для меня сейчас важно

Мой шаг: что, когда и как часто

Что поможет / к кому обратиться за поддержкой

Когда вернусь к этому плану: _____

Как замечу, что стало лучше: _____

ЦентрМаг

Моя команда

Врачи, клиники, аптека и люди, которые помогают.

Имя / специализация	Телефон / адрес	Следующий контакт

ЦентрМаг

Всё под рукой

Где находятся результаты, выписки и назначения.

Документ / дата	Где хранится	Что взять на приём

ЦентрМаг

Перед визитом: тетрадь • назначения • результаты



Разговор о здоровье

Дата: _____ Время: _____

Врач / специальность: _____

ДО ПРИЁМА

Главная причина визита / что изменилось

Мои вопросы

ПОСЛЕ ПРИЁМА

Что обсудили / рекомендации

Следующий шаг / срок: _____

Когда обратиться повторно: _____

ЦентрМаг



Что я замечаю

Один эпизод на страницу: легче увидеть последовательность.

Дата / время начала: _____

Что беспокоит и где ощущается

Длительность: _____ Выраженность: ____ / 10

0 — не беспокоит; 10 — максимально выражено для меня.

Что происходило до / что усиливает или облегчает

Что предпринято / результат / кому сообщили

ЦентрМаг



Давление и пульс

Заполняйте, если отслеживаете давление по плану врача.

Два измерения с интервалом 1 минута после 5 минут покоя.
Рука на опоре на уровне сердца; во время замера не говорить.

Рука / прибор: _____

Дата / время	АД 1 мм рт. ст.	АД 2 мм рт. ст.	Пульс уд/мин	Заметка

Частота измерений и личные ориентиры — по плану врача.

ЦентрМаг



Неделя для себя

НЕДЕЛЯ 01 / с _____ по _____

День / дата	Сон, ч / качество[1]	Энергия[2] / настроение[2]	Движение / отдых
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			
Вс			

[1] Качество сна: 1 — плохое, 5 — отличное.
[2] Энергия / настроение: 1 — низкие, 5 — высокие.

ЦентрМаг

Мои наблюдения

НЕДЕЛЯ 01 / немного внимания к каждому дню

День	Самочувствие / что повлияло / что помогло
Пн	
Вт	
Ср	
Чт	
Пт	
Сб	
Вс	

Одна забота о себе на следующую неделю

ЦентрМаг



Неделя для себя

НЕДЕЛЯ 02 / с _____ по _____

День / дата	Сон, ч / качество[1]	Энергия[2] / настроение[2]	Движение / отдых
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			
Вс			

[1] Качество сна: 1 — плохое, 5 — отличное.
[2] Энергия / настроение: 1 — низкие, 5 — высокие.

ЦентрМаг

Что изменилось

Период: _____

Что стало легче / что помогало

Какие изменения хочу обсудить с врачом

Что продолжу в следующем периоде

ЦентрМаг

На следующем приёме

Соберите главное из записей на одной странице.

Три главных вопроса

Какие записи и результаты показать

Что нужно уточнить в назначениях

ЦентрМаг

Место для мыслей

Здесь можно записывать, рисовать и строить планы.

ЦентрМаг

Место для мыслей

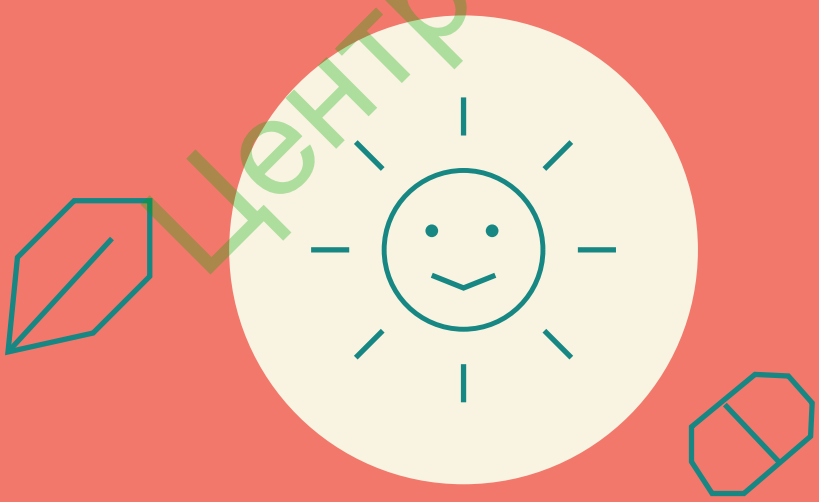
Здесь можно записывать, рисовать и строить планы.

ЦентрМаг

ЦентрМаг

В СВОЁМ РИТМЕ

Забота о себе складывается из мелочей.



ЦентрМаг

Самочувствие • наблюдения • вопросы врачу

Моя история. Мой темп.