

ใบเตรียมตัวก่อนพบหมอ



กรอกก่อนวันนัด พกไปด้วย หยิบให้หมอดูหรืออ่านตามได้เลย ไม่ต้องจำ

ชื่อ	วันที่นัด	โรงพยาบาล / แผนก
------	-----------	------------------

1. อาการที่อยากเล่าให้หมอฟัง

เป็นอะไร เริ่มเมื่อไหร่ เป็นบ่อยแค่ไหน ช่วงไหนของวัน อะไรทำให้ดีขึ้นหรือแย่ลง

2. ค่าที่วัดได้ช่วงนี้

ถ้ามีตารางจดความดันหรือจุดในไลน์ไว้ เอาไปให้หมอดูทั้งหมดได้เลย

ความดันช่วงนี้ (ประมาณ)	ค่าที่สูงสุดที่เจอ	ชีพจร	น้ำตาล	น้ำหนัก

3. ยาที่กินอยู่ตอนนี้

รวมยาที่ซื้อกินเองหรือได้จากที่อื่น หรือพกของยาไปทั้งหมดก็ได้

4. คำถามที่อยากถามหมอ

เขียนเรื่องที่สำคัญที่สุดไว้ข้อแรก เพื่อเวลาในห้องตรวจไม่พอ

1.

2.

3.

4.

ไม่รู้จะถามอะไร ลองเลือกจากนี้

- ยาตัวนี้กินเพื่ออะไร ต้องกินไปนานแค่ไหน
- ถ้าลืมกินยาต้องทำยังไง
- ควรวัดความดันที่บ้านบ่อยแค่ไหน ช่วงเวลาไหน
- อาการแบบไหนที่ต้องรีบกลับมาหาหมอก่อนวันนัด
- นัดครั้งหน้าต้องเตรียมอะไร จดอาหารหรือเปล่า

5. หมอบอกว่า

ผลตรวจ สิ่งที่หมอแนะนำ ถ้าจดไม่ทัน ขอให้หมอหรือพยาบาลพูดซ้ำลงได้

6. ยาที่เปลี่ยน

ยาที่เพิ่ม ยาที่หยุด หรือขนาดที่เปลี่ยน

7. นัดครั้งหน้า

วันที่	เวลา	ต้องเตรียมอะไร

8. เรื่องที่ต้องทำต่อบ้าน



อยากให้มีคนช่วยจดทุกวัน

สแกนแล้วพิมพ์บอกน้องอุ่นในไลน์ได้เลย เช่น "วันนี้ 135/85 กินยาแล้ว"
น้องอุ่นจดให้ ย้อนดูเป็นกราฟได้ และสรุปเป็นรายงานไปให้หมอดู · LINE @oonj.ai

แบบฟอร์มนี้ใช้สำหรับจดบันทึกเท่านั้น ไม่ใช่เครื่องมือวินิจฉัย และไม่ใช้แทนการพบแพทย์
การปรับยาหรือหยุดยาต้องให้แพทย์หรือเภสัชกรเป็นคนบอก
ถ้ามีอาการผิดปกติรุนแรง เช่น แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก แขนขาอ่อนแรง โทร 1669 หรือไปโรงพยาบาลทันที