

Listahan ng mga Gamot

Punan ito habang nakatingin sa mga bote, hindi sa memorya. Gumawa ng bagong kopya sa araw na may magbago.

Para kay _____

Huling binago _____

Mga allergy at reaksiyon _____

Telepono ng botika _____

Gamot (pangalan sa bote)	Dosis	Oras	Para saan	Nireseta ni	Botika	Refill

Mga supplement at gamot na walang reseta (kasama rin sa listahan)

Gamot (pangalan sa bote)	Dosis	Oras	Para saan	Nireseta ni	Botika	Refill

Magdala ng kopya sa bawat appointment at mag-iwan ng isa sa bawat doktor na nagrereseta, kasama ang dentista at doktor sa mata.

Araw-araw na Talaan ng Pag-aalaga

Isang pahina bawat araw, para sa turnover ng tagapag-alaga ngayon at bukas.

Petsa _____ Tagapag-alaga ngayon _____

Mga gamot na naibigay	Naibigay	Inisyal	Mga tala (tumanggi, nahuli, side effect)
Umaga	☐		
Tanghali	☐		
Gabi	☐		
Bago matulog	☐		

Pagkain

Almusal _____

Tanghalian _____

Hapunan _____

Meryenda _____

Inumin (baso)

Mood at pagkaalerto

Paggalaw, sakit, pagkahulog

Mga bisita at appointment ngayon

Mga tala para sa susunod
