

แผนสุขภาพของฉัน

หยุดเหตุ 1 ก้าว + เติมสิ่งที่ช่วยไม่เกิน 2 อย่าง · ทำเท่าที่ไหว แล้วกลับมาทบทวน

ชื่อ เริ่ม นัดทบทวน
ผู้ช่วย/ผู้พาเดิน ติดต่อ

ก่อนทำแผน: คิดความปลอดภัยแล้ว ☐ เดินต่อได้ ☐ ให้แพทย์ประเมินก่อน
มีอาการอันตรายหรือแย่งให้รีบการรักษา ไม่รอครบวันนัด · ไม่หยุดหรือปรับยาประจำเอง

แกน · รู้จักตัวเอง

ธาตุประจำตัว × สิ่งที่ควรเลี่ยง

วงบน · ชั้น 1-3

อาการ ① คะแนน/10 ②
③ เริ่มหลัง หมุด ▲ ทิศที่ชวนเติม

กำลัง · ถามถึงช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ทำกิจวัตรได้ใกล้เคียงปกติของตน เช่น เดิน ขึ้นบันได ทำงานบ้าน โดยไม่ต้องพักกลางคัน

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

2. หลังกออกแรงหรือทำงาน พักหนึ่งคืนแล้วฟื้นกลับมาได้

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

3. ไม่ค่อยเจ็บป่วย และเมื่อป่วยหายเร็วพอ ๆ กับคนทั่วไป

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ข้อ 1-2 เทียบกับปกติของตน · ไม่แน่ใจนับ “ไม่ใช่” · ใช่ 3 ข้อ = มาก / 2 = กลาง / 0-1 = น้อย
เจ็บป่วย กำลังพักฟื้น หรือนอนไม่พอหลายคืน ให้ใช้ “น้อย” แม้ตอบใช่ครบ · ไม่แน่ใจเลือกต่ำไว้ก่อน

สรุป ☐ น้อย ☐ กลาง ☐ มาก ใช้ปรับความเบาของการดูแล ไม่ใช่กำหนดยาหรือหัตถการ

วงล่าง · ชั้น 5-7 (เมื่อจำเป็น ทำร่วมกับผู้พาเดิน/แพทย์)

ปลายทาง = มิติของอาการ ① โดมิโน ★

ลูกโซ่ → →

แผนชั้น 4 · เลือกก้าวที่ทำได้จริง

หยุดเหตุ 1 ก้าว

ถ้า แล้ว

ถ้า แล้ว

หลายเงื่อนไขยังนับเป็นก้าวเดียว · ถ้ายังหาเหตุไม่ชัด ให้เว้นช่องนี้และติดตามกับผู้พาเดิน

เดิม 1

เดิม 2

แต่ละอย่างระบุ: ทำอะไร · เวลา · นานเท่าไร · เบาแค่ไหน · บ่อยเท่าไร ☐ พอไหว ☐ ทำได้น้อย 5 ใน 7 วัน

ส่วนที่แพทย์เติมหลังประเมิน

.....

ยา/หัตถการและความถี่เป็นดุลยพินิจของผู้ประกอบวิชาชีพตามขอบเขต ไม่ใช่ตัวอย่างแทนคำสั่งรักษา

ทำแล้วบันทึก · รอบ 14 วัน

วันที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
หยุดเหตุ 1 ก้าว														
เดิม 1														
เดิม 2														
อาการ ① /10														

✓ ทำแล้ว · – ไม่ได้ทำ · เว้นช่องที่ไม่ได้เลือกในแผน · บันทึกตามจริง ไม่กรอกร่องล่วงหน้า

ทบทวน: วงบนวันที่ 7 · วงล่างวันที่ 14 ☐ ดีขึ้น ☐ เท่าเดิม ☐ แย่งลง

ทำได้น้อยให้ลดก้าว · ทำสม่ำเสมอแล้วยังไม่ดีขึ้นให้ทบทวนร่วมกัน · แย่งลง/มีอาการใหม่ให้พบแพทย์

สิ่งที่สังเกต/แผนรอบหน้า

เริ่ม นั้ดทบทวน

มีอาการอันตรายหรือแย่ลงให้รีบมารับการรักษา ไม่รอครบวันนัด . ไม่หยุดหรือปรับยาประจําเอง

วงบน · ชั้น 1-3

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ต้นฉบับกรณีนี้ระบุกำลังน้อย แต่ไม่ได้ให้คำตอบรายข้อ จึงเว้นไว้ ไม่สมมติคำตอบแทน

แผนชั้น 4 . เลือกก้าวที่ทำได้จริง

หลายเงื่อนไขยังนับเป็นก้าวเดียว · ถ้ายังหาเหตุไม่ชัด ให้เว้นช่องนี้และติดตามกับผู้พาเดิน

ยา/หัตถการและความถี่เป็นดลยพินิจของผู้ประกอบวิชาชีพตามขอบเขต ไม่ใช่ตัวอย่างแทนคำสั่งรักษา

สิ่งที่สังเกต/แผนรอบหน้า