

วันนี้ท่านรู้สึกอย่างไรบ้าง



ขณะที่ท่านกำลังอยู่ในกระบวนการรักษาโรคมะเร็งนั้น ท่านอาจเกิดอาการบางอย่าง อาการเหล่านี้อาจมีสาเหตุมาจากโรคมะเร็งหรือการรักษา ไม่ว่าจะเป็นสาเหตุมาจากอะไรก็ตาม สิ่งสำคัญคือต้องแจ้งสิ่งที่เกิดขึ้นกับท่านให้ทีมดูแลสุขภาพของท่านทราบ เพื่อให้ทีมดูแลสุขภาพสามารถช่วยเหลือท่านได้

คำแนะนำต่อไปนี้อาจช่วยให้ท่านจัดการกับอาการที่พบได้บ่อยได้ดียิ่งขึ้น



- ความเหนื่อยล้า** รู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนแรงมาก และท่านไม่รู้สึกดีขึ้นแม้จะได้พักผ่อนแล้วก็ตาม
- การงีบหลับเป็นเวลาสั้น ๆ ไม่เกิน 30 นาทีอาจช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ท่านได้
 - ถนอมแรงเอาไว้โดยการแบ่งธุระและงานต่าง ๆ ให้สม่ำเสมอจนตลอดทั้งวัน
 - ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนและคนในครอบครัวให้ช่วยงานที่ยาก
 - การออกกำลังกาย การเดิน และกิจกรรมทางกายที่สนุกสนานอาจช่วยให้ท่านมีเรี่ยวแรงเพิ่มขึ้น และอาจช่วยให้ท่านรู้สึกดีขึ้น

อาการท้องเสียที่ไม่รุนแรง ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไปต่อวัน



- ดื่มน้ำมาก ๆ รวมถึงของเหลวใสอื่น ๆ เช่น น้ำซุป เพื่อให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ
- หลีกเลี่ยงอาหารบางชนิด เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม แอลกอฮอล์และคาเฟอีน และอาหารรสจัด
- พูดคุยกับแพทย์ของท่านเกี่ยวกับยาที่อาจช่วยลดอาการท้องเสียได้



- คลื่นไส้** ความรู้สึกไม่สบายที่หลังคอและท้องซึ่งอาจทำให้อาเจียนได้
- รับประทานอาหารน้อยลง แต่บ่อยขึ้น อาการคลื่นไส้อาจแย่ลงในขณะท้องว่าง
 - อย่ารับประทานอาหารทอด มัน เผ็ด หรือหวาน
 - ดื่มของเหลวใสและเครื่องดื่มใส่น้ำแข็ง

การติดตามอาการอาจช่วยได้อย่างไร

การติดตามว่าท่านรู้สึกอย่างไรเป็นประจำทุกวันจะช่วยให้แพทย์ของท่านทราบได้ดียิ่งขึ้นว่าท่านเป็นอย่างไรบ้างระหว่างที่ได้รับ การรักษา อย่าลืมระบุว่ามีอาการใดบ้างที่รบกวนท่าน หรือไม่หายสักที พึงจำไว้ว่าท่านและแพทย์ของท่านเป็นพันธมิตรกันในการรักษา การแบ่งปันข้อมูลว่าท่านรู้สึกอย่างไรสามารถช่วยให้แพทย์ของท่านในการตัดสินใจได้

ดูตัวอย่างด้านล่าง จากนั้นไปที่หน้าถัดไปเพื่อเริ่มกรอกแบบบันทึกการติดตามอาการของท่านเอง

วงกลมที่ตัวเลข
เพื่อให้คะแนนว่า
ท่านรู้สึกอย่างไร
ให้คะแนนระดับ
พลังงาน และให้
คะแนนอารมณ์
ของท่าน

วันที่ที่ท่านกรอก
แบบบันทึกการติดตามอาการ

จดอาการใด ๆ
ที่อาจเกิดขึ้นกับท่าน

ใช้พื้นที่ตรงส่วนนี้
เพื่อจดคำแนะนำของแพทย์

วันที่ 5/15	อาการ รู้สึกเหนื่อยจริง ๆ										แพทย์ของฉันแนะนำว่า ลองงีบหลับเป็นเวลาสั้น ๆ				
โดยรวมแล้วฉันรู้สึกอย่างไร					ระดับพลังงานของฉัน					อารมณ์ของฉัน					
☹️ 1 2 3 4 5 😊					☹️ 1 2 3 4 5 😊					☹️ 1 2 3 4 5 😊					

1=แย่ 2=ปานกลาง 3=ดี 4=ดีมาก 5=ยอดเยี่ยม

เริ่มติดตามทันที

ด้านล่างนี้เป็นแบบบันทึกการติดตามอาการรายวันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ท่านสามารถพิมพ์ออกมาได้เท่าที่ต้องการ กรอกข้อมูล และพล็อตตัว ไปด้วยเมื่อไปพบแพทย์ของท่าน
ครั้งถัดไป จดคำแนะนำใด ๆ ที่แพทย์แนะนำแก่ท่าน

วันที่	อาการ		แพทย์ของท่านแนะนำว่า
โดยรวมแล้วฉันรู้สึกอย่างไร	ระดับพลังงานของฉัน	อารมณ์ของฉัน	
☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	
วันที่	อาการ		แพทย์ของท่านแนะนำว่า
โดยรวมแล้วฉันรู้สึกอย่างไร	ระดับพลังงานของฉัน	อารมณ์ของฉัน	
☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	
วันที่	อาการ		แพทย์ของท่านแนะนำว่า
โดยรวมแล้วฉันรู้สึกอย่างไร	ระดับพลังงานของฉัน	อารมณ์ของฉัน	
☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	
วันที่	อาการ		แพทย์ของท่านแนะนำว่า
โดยรวมแล้วฉันรู้สึกอย่างไร	ระดับพลังงานของฉัน	อารมณ์ของฉัน	
☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	
วันที่	อาการ		แพทย์ของท่านแนะนำว่า
โดยรวมแล้วฉันรู้สึกอย่างไร	ระดับพลังงานของฉัน	อารมณ์ของฉัน	
☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	
วันที่	อาการ		แพทย์ของท่านแนะนำว่า
โดยรวมแล้วฉันรู้สึกอย่างไร	ระดับพลังงานของฉัน	อารมณ์ของฉัน	
☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	
วันที่	อาการ		แพทย์ของท่านแนะนำว่า
โดยรวมแล้วฉันรู้สึกอย่างไร	ระดับพลังงานของฉัน	อารมณ์ของฉัน	
☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	
วันที่	อาการ		แพทย์ของท่านแนะนำว่า
โดยรวมแล้วฉันรู้สึกอย่างไร	ระดับพลังงานของฉัน	อารมณ์ของฉัน	
☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	☹️ 1 2 3 4 5 😊	

หมายเหตุ: จดข้อมูลเพิ่มเติมที่ท่านต้องการปรึกษากับแพทย์ของท่านในส่วนนี้