

個人健康記錄

用鉛筆。定期更新。

我的名字

重要電話號碼

教練：	電話：
主治醫院：	電話：
牙醫：	電話：
醫院：	電話：
護理人（家人/朋友/鄰居）：	電話：

我的健康目標：

藥物與補品記錄

名稱 | 劑量 | 時間 | 原因

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

過敏

包括藥物過敏

給醫生的問題

問題與擔心