FAQ RAK
WSPIERAMY CHORYCH

Kartka jednego cyklu

Jedna strona = jeden cykl leczenia. Po pierwszym będziesz wiedzieć, kiedy planować życie.

Cykl nr: _____ Schemat / leki: _____ Dzień 1 (data wlewu): _____ Długość cyklu (dni): _____

Telefon do poradni / oddziału: _____ Lekarz prowadzący: _____ Następny wlew: _____

1 Kalendarz cyklu

w każdym dniu zaznacz, co było, i oceń dzień: 1 = bardzo źle · 5 = prawie normalnie

W wlew / tabletki chemii **K** badanie krwi **O** leki osłonowe (np. przeciwwymiotne, zastrzyk) **L** wizyta u lekarza **!** dzwoniłam/em do oddziału

D1 data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D2** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D3** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D4** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D5** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D6** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D7** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5
D8 data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D9** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D10** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D11** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D12** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D13** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D14** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5
D15 data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D16** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D17** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D18** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D19** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D20** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D21** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5
D22 data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D23** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D24** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D25** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D26** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D27** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5	**D28** data: _____ W K O L ! dzień: ○○○○○ 1 2 3 4 5

Cykl 21-dniowy: użyj D1–D21 (szare). Cykl 28-dniowy lub cotygodniowy: użyj wszystkich pól. Cykl 14-dniowy: wydrukuj kartkę dwa razy. Na linii na dole wpisz jedno słowo o dniu.

2 Co się działo

objaw, w które dni, jak mocno, co pomogło – to Twoje dane na wizytę

Objaw	Dni cyklu	Nasilenie 0–10	Co pomogło / co wziąłem	Powiedzieć lekarzowi?
				☐ tak, na wizycie
				☐ tak, na wizycie
				☐ tak, na wizycie
				☐ tak, na wizycie
				☐ tak, na wizycie
				☐ tak, na wizycie

3 Mapa mojego cyklu

wypełnij pod koniec – to plan na następny

Najgorsze dni (dołek): _____ Najlepsze dni: _____

W dni dołka potrzebuję (pomoc, jedzenie, cisza): _____

W dobre dni planuję (praca, ludzie, wyjścia, zakupy na zapas): _____

Leki osłonowe – o której i przez ile dni naprawdę je brałam/em: _____

Pytania do lekarza przed następnym wlewem: _____

Dwie rzeczy, które warto wiedzieć o cyklach

Pierwszy cykl mówi dużo, ale nie wszystko – zmęczenie często narasta z cyklu na cykl, a mdłości bywają najgorsze w dniach 2–4. Dlatego porównuj kartki, nie pojedyncze dni. Gorączka 38 °C lub wyższa w czasie chemioterapii to zawsze telefon do oddziału (także w nocy) – nie czekaj do rana i nie bierz leków przeciwgorączkowych „żeby zbić i zobaczyć".