

LEMBAR OBSERVASI SEBELUM KONSULTASI

Lembar Pemantauan Ruam pada Payudara

Gunakan lembar ini untuk mencatat perubahan yang Anda alami. Catatan yang teratur dapat membantu tenaga medis memahami lokasi, perkembangan, dan gejala penyerta saat konsultasi.

Penting: Lembar ini bukan alat diagnosis dan tidak menentukan penyebab ruam. Jika keluhan memburuk atau disertai tanda bahaya, jangan menunggu catatan terisi penuh untuk mencari pertolongan medis.

Informasi Dasar

Nama/inisial

Tanggal mulai ruam

Tanggal pengisian

1. Lokasi dan Sisi yang Terdampak

☐ Puting	☐ Areola	☐ Lipatan bawah payudara
☐ Area gesekan bra	☐ Permukaan kulit	☐ Area lain: _____
☐ Payudara kiri	☐ Payudara kanan	☐ Keduanya

2. Tampilan dan Sensasi Ruam

☐ Kemerahan/perubahan warna	☐ Bersisik atau berkerak
☐ Menebal atau berlekuk	☐ Luka atau kulit mengelupas
☐ Gatal	☐ Terasa panas
☐ Nyeri	☐ Bengkak

3. Pemicu yang Dicurigai

☐ Sabun/losion/parfum baru	☐ Detergen baru	☐ Bra/pakaian baru
☐ Gesekan	☐ Keringat/kelembapan	☐ Obat baru
☐ Tidak diketahui	☐ Lainnya: _____	

CATAT PERKEMBANGAN

Log Pemantauan Ruam

Isi satu baris setiap kali Anda mengamati perubahan. Gunakan pencahayaan serupa jika mengambil foto, lalu simpan foto secara pribadi. Cetak ulang halaman ini jika membutuhkan ruang tambahan.

Tanggal	Area dan perubahan	Gejala penyerta	Pemicu/tindakan

Tentukan Langkah Berikutnya

PANTAU SEMENTARA	JADWALKAN PEMERIKSAAN	PERIKSA LEBIH CEPAT
Pemicu jelas, ruam ringan dan terbatas, tidak memburuk, serta mulai membaik setelah pemicu dihentikan.	Ruam menetap, berulang, terjadi pada satu sisi tanpa pemicu jelas, atau tidak membaik setelah pemicu dihentikan.	Ruam disertai demam, nyeri berat, panas, bengkak, nanah, luka, benjolan, cairan puting, atau perubahan puting dan tekstur payudara.

Catatan untuk Konsultasi

Privasi: Jangan mengirimkan foto payudara melalui media yang tidak terjamin privasinya. Tunjukkan catatan atau foto hanya kepada tenaga medis melalui saluran konsultasi yang aman.