

---





# Deník symptomů

---



Řízený deník na 30 dní



Hybridní

Vytvořeno pomocí LoomJournals

---

# Jak používat tento deník

---

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

- 
- Každý den vyplňte horní sledovací sekci — ohodnoťte bolest, závažnost, náladu, energii, kvalitu spánku a stres na stupnici 1-10 a zaškrtněte, zda jste užili léky
  - V sekci Detaily symptomů popište, co jste cítili: typ pocitu, lokalizaci, kdy to začalo a jak dlouho to trvalo
  - Použijte sekci Spouštěče a kontext k zaznamenání toho, co jste dělali, jedli nebo prožívali před nástupem symptomů
  - Zaznamenejte své léky, dávky a co pomohlo nebo zhoršilo symptomy v sekci Léky a co pomohlo
  - Použijte sekci Poznámky pro lékaře k zaznamenání otázek, obav nebo postřehů pro vaši další návštěvu
  - Každý týden si projděte záznamy, identifikujte opakující se vzorce a sdílejte je se svým lékařem



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:

**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:

**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:

**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:

**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:



**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

---

---

---

---

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

---

---

---

---

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Úroveň bolesti (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Závažnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nálada (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň stresu (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Užitý lék:

**Podrobnosti o příznacích** (popište každý příznak: co cítíte, kde přesně, kdy to začalo, jak dlouho to trvá)

**Spouštěče a kontext** (co jste dělali, jedli nebo cítili předtím, než se příznaky objevily? zaznamenejte akti...)

**Léky a úleva** (užití léky (název, dávka, čas). co příznaky zmírnilo nebo zhoršilo? ohodnoťte účinnost)