

Ημερολόγιο Φαρμακων

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Ιχνηλάτης

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Σημειώστε κάθε δόση φαρμακού καθώς τη λαμβάνετε
 - Σημαδεψτε αν εμφανισατε αξιοσημειωτα συμπτωματα εκεινη τη μερα
 - Εξεταστε εβδομαδιαια για τυχον χαμενες δοσεις



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΣΥΝΗΘΕΙΑ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Όνομα φαρμάκου	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Δοσολογία	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Πρωινά φάρμακα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Απογευματινά φάρμακα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Βραδινά φάρμακα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Παρενέργειες	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Συμπτώματα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ΣΥΝΗΘΕΙΑ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Όνομα φαρμάκου	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Δοσολογία	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Πρωινά φάρμακα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Απογευματινά φάρμακα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Βραδινά φάρμακα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Παρενέργειες	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Συμπτώματα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ΣΥΝΗΘΕΙΑ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Όνομα φαρμάκου	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Δοσολογία	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Πρωινά φάρμακα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Απογευματινά φάρμακα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Βραδινά φάρμακα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Παρενέργειες	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Συμπτώματα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒

[illegible]

ΣΥΝΗΘΕΙΑ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Όνομα φαρμάκου	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Δοσολογία	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Πρωινά φάρμακα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Απογευματινά φάρμακα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Βραδινά φάρμακα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Παρενέργειες	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Συμπτώματα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ΣΥΝΗΘΕΙΑ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Όνομα φαρμάκου	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Δοσολογία	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Πρωινά φάρμακα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Απογευματινά φάρμακα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Βραδινά φάρμακα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Παρενέργειες	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Συμπτώματα	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.