

Ημερολόγιο Συμπτωμάτων

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Υβριδικό

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

- Συμπληρώστε την ενότητα παρακολούθησης στην κορυφή κάθε μερα -- αξιολογήστε πόνο, σοβαρότητα, διάθεση, ενέργεια, ποιότητα ύπνου και στρες σε κλίμακα 1-10, και τσεκάρτε αν πήρατε φάρμακα
- Στην ενότητα Λεπτομερείες Συμπτωμάτων, περιγράψτε τι νιώσατε: τον τύπο αίσθησης, την τοποθεσία, ποτε ξεκίνησε και ποσο διηρκεσε
- Χρησιμοποιήστε τα Ερεθίσματα & Πλαίσιο για να σημειώσετε τι κανάτε, τρώγατε ή βίωνατε πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα
- Καταγράψτε τα φάρμακα, τις δόσεις και τι βοήθησε ή επιδεινώσε τα συμπτώματα στην ενότητα Φάρμακα & Τι Βοήθησε
- Χρησιμοποιήστε τις Σημειώσεις για τον ΓΙΑΤΡΟ μου για να σημειώσετε ερωτήσεις, ανησυχίες ή παρατηρήσεις για το επόμενο ραντεβού σας
- Εξετάστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε επαναλαμβανόμενα μοτίβα και μοιραστείτε τα με τον παρόχο υγειονομικής περιθαλψής σας



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρο, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογησε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρο, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιωθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιωθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιωθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιωθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιωθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιωθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρο, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιωθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιωθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιωθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιωθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιωθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιωθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιώθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιωθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιωθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο πόνου (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Σοβαρότητα:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο στρες (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Φάρμακο που λήφθηκε:

☐

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Περιέγραψε κάθε σύμπτωμα: τι νιώθεις, που ακριβώς, ποτε ξεκίνησε, ποσο διαρκει

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ & ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι έκανες, έτρωγες ή ενιωθες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα; Σημείωσε δραστηριότητα, φαγητό, καιρό, αγχος

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Φάρμακα που λήφθηκαν (ονομα, δόση, ώρα). Τι ανακουφισε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα; Βαθμολογήσε την αποτελεσματικότητα
