

---



# Oirepäiväkirja

---



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä



Luotu LoomJournals-palvelulla

---

# Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

---

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

- 
- Täytä yläosan seurantaosio joka päivä — arvioi kipusi, vakavuus, mielialasi, energiasi, unenlaatuusi ja stressisi asteikolla 1–10 ja rastita otitko lääkityksen
  - Kuvaile Oireiden yksityiskohdat -osiossa mitä tunsit: tuntemuksen tyyppi, sijainti, milloin se alkoi ja kauanko se kesti
  - Käytä Laukaisijat ja konteksti -osiota kirjataksesi mitä teit, söit tai koit ennen oireiden ilmaantumista
  - Kirjaa lääkityksesi, annokset ja mikä auttoi tai pahensi oireita Lääkitys ja mikä auttoi -osioon
  - Käytä Muistiinpanot lääkärille -osiota kirjataksesi kysymyksiä, huolenaiheita tai havaintoja seuraavaa käyntiäsi varten
  - Tarkastele merkintöjäsi viikoittain tunnistaaksesi toistuvia kaavoja ja jaa ne terveydenhuollon tarjoajallesi



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vakavuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Otettu lääke:

**Oireiden yksityiskohdat** (kuvaile jokainen oire: mitä tunnet, missä tarkalleen, milloin se alkoi, kuinka ka...)

---

---

---

---

**Laukaisijat ja asiayhteys** (mitä teit, söit tai tunsit ennen oireiden ilmaantumista? kirjaa liikunta, ruoka, ...)

---

---

---

---

**Lääkitys ja helpotus** (otetut lääkkeet (nimi, annos, aika). mikä helpotti tai pahensi oireita? arvioi tehokk...)

---

---

---

---