


Dnevnik simptoma



Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid

Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Svaki dan ispunite gornji odjeljak za praćenje - ocijenite bol, težinu, raspoloženje, energiju, kvalitetu sna i stres na ljestvici 1-10 i označite jeste li uzeli lijekove
 - U odjeljku Detalji simptoma opišite što ste osjetili: vrstu osjećaja, lokaciju, kada je počelo i koliko je trajalo
 - Koristite Okidace i kontekst da zabilježite što ste radili, jeli ili doživljavali prije pojave simptoma
 - Zabilježite lijekove, doze i što je pomoglo ili pogoršalo simptome u odjeljku Lijekovi i što je pomoglo
 - Koristite Bilješke za mog liječnika za zapisivanje pitanja, briga ili opazanja za sljedeći termin
 - Pregledajte unose tjedno kako biste identificirali ponavljajuće obrasce i podijelite ih sa svojim liječnikom



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrijeme...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:

Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrijeme...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrijeme...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrijeme...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrijeme...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:

Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrijeme...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:

Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:

Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)

Datum: _____

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uzeti lijekovi:



Detalji simptoma (opišite svaki simptom: što osjećate, gdje točno, kada je počelo, koliko traje)

Okidači i kontekst (što ste radili, jeli ili osjećali prije pojave simptoma? zabilježite aktivnost, hranu, vrije...)

Lijekovi i olakšanje (uzeti lijekovi (naziv, doza, vrijeme). što je ublažilo ili pogoršalo simptome? ocijenite ...)
