


Tünet Napló



30 napos vezetett napló



Vegyes



Készült a Loomjournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítélezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Töltsd ki a felső nyomkövető szekciót minden nap — értékeld a fájdalmat, a súlyosságot, a hangulatot, az energiát, az alvásminőséget és a stresszt 1-10 skálán, és pipáld ki, ha bevettél gyógyszert
 - A Tünet Részletek szekcióban írd le, mit éreztél: az érzés típusát, helyét, mikor kezdődött és mennyi ideig tartott
 - Használd a Kiváltó Okok és Kontextus részt, hogy feljegyezd, mit csináltál, ettől vagy tapasztaltál a tünetek megjelenése előtt
 - Naplózd a gyógyszereidet, az adagokat, és azt, ami segített vagy rontott a Gyógyszer és Mi Segített szekcióban
 - Használd a Jegyzetek az Orvosomnak részt, hogy feljegyezd a kérdéseket, aggodalmakat vagy megfigyeléseket a következő időpontra
 - Tekintsd át a bejegyzéseidet hetente az ismétlődő minták azonosításához, és oszd meg őket az egészségügyi szolgáltatóddal



Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei *(írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)*

Kiváltó okok és kontextus *(mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)*

Gyógyszer és enyhülés *(bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)*

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei *(írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)*

Kiváltó okok és kontextus *(mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)*

Gyógyszer és enyhülés *(bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)*

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei *(írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)*

Kiváltó okok és kontextus *(mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)*

Gyógyszer és enyhülés *(bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)*

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei *(írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)*

Kiváltó okok és kontextus *(mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)*

Gyógyszer és enyhülés *(bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)*

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei *(írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)*

Kiváltó okok és kontextus *(mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)*

Gyógyszer és enyhülés *(bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)*

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei *(írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)*

Kiváltó okok és kontextus *(mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)*

Gyógyszer és enyhülés *(bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)*

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei *(írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)*

Kiváltó okok és kontextus *(mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)*

Gyógyszer és enyhülés *(bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)*

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei *(írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)*

Kiváltó okok és kontextus *(mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)*

Gyógyszer és enyhülés *(bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)*

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei *(írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)*

Kiváltó okok és kontextus *(mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)*

Gyógyszer és enyhülés *(bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)*

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei *(írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)*

Kiváltó okok és kontextus *(mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)*

Gyógyszer és enyhülés *(bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)*

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei *(írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)*

Kiváltó okok és kontextus *(mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)*

Gyógyszer és enyhülés *(bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)*

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei *(írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)*

Kiváltó okok és kontextus *(mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)*

Gyógyszer és enyhülés *(bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)*

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei *(írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)*

Kiváltó okok és kontextus *(mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)*

Gyógyszer és enyhülés *(bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)*

Dátum: _____

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

Súlyosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Bevett gyógyszer:



Tünetek részletei (írd le minden tünetet: mit érzel, pontosan hol, mikor kezdődött, meddig tart)

Kiváltó okok és kontextus (mit csináltál, ettél vagy éreztél a tünetek megjelenése előtt? jegyezd fel a t...)

Gyógyszer és enyhülés (bevett gyógyszerek (név, adag, időpont). mi enyhítette vagy rontotta a tünetek...)
