


Jurnal Gejala



Jurnal Terpandu 30 Hari



Hibrida

Dibuat dengan LoomJournals



Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujur dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

-
- Isi bagian pelacak atas setiap hari — nilai nyeri, keparahan, suasana hati, energi, kualitas tidur, dan stres pada skala 1-10, dan centang jika Anda minum obat
 - Di bagian Detail Gejala, jelaskan apa yang Anda rasakan: jenis sensasi, lokasi, kapan mulai, dan berapa lama berlangsung
 - Gunakan Pemicu & Konteks untuk mencatat apa yang Anda lakukan, makan, atau alami sebelum gejala muncul
 - Catat obat, dosis, dan apa yang membantu atau memperburuk gejala di bagian Obat & Apa yang Membantu
 - Gunakan Catatan untuk Dokter Saya untuk menuliskan pertanyaan, kekhawatiran, atau pengamatan untuk janji berikutnya
 - Tinjau catatan Anda setiap minggu untuk mengidentifikasi pola berulang dan bagikan dengan penyedia layanan kesehatan Anda



Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

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

Tingkat keparahan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

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

Tingkat keparahan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

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

Tingkat keparahan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

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

Tingkat keparahan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

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

Tingkat keparahan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

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

Tingkat keparahan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

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

Tingkat keparahan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

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

Tingkat keparahan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

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

Tingkat keparahan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

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

Tingkat keparahan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

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

Tingkat keparahan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Obat yang diminum:



Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...

Tanggal: _____

Tingkat nyeri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat keparahan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Obat yang diminum:

Detail gejala (gambarkan setiap gejala: apa yang kamu rasakan, di mana tepatnya, kapan mulainya, bera...

Pemicu & konteks (apa yang sedang kamu lakukan, makan, atau rasakan sebelum gejala muncul? catat ...

Obat & pereda (obat yang diminum (nama, dosis, waktu). apa yang meringankan atau memperburuk geja...