

Vaistų dienoraštis

30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Sekimas

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsingumus

-
- Pažymėkite kiekvieną vaistų dozę ją vartodami
 - Pažymėkite, ar tą dieną patyrėte pastebimų simptomų
 - Kas savaitę peržiūrėkite, ar nebuvo praleistų dozių



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą



ĪPROTIS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
Vaisto pavadinimas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dozē	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ryto vaistai	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Popietēs vaistai	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Vakaro vaistai	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Šalutinis poveikis	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Simptomi	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



ĪPROTIS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
Vaisto pavadinimas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dozē	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ryto vaistai	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Popietēs vaistai	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Vakaro vaistai	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Šalutinis poveikis	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Simptomi	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒

 PASTABOS

[illegible]



ĪPROTIS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
Vaisto pavadinimas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dozē	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ryto vaistai	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Popietēs vaistai	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Vakaro vaistai	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Šalutinis poveikis	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Simptomi	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



ĪPROTIS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
Vaisto pavadinimas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dozē	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ryto vaistai	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Popietēs vaistai	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Vakaro vaistai	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Šalutinis poveikis	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Simptomi	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



ĪPROTIS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
Vaisto pavadinimas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dozē	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ryto vaistai	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Popietēs vaistai	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Vakaro vaistai	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Šalutinis poveikis	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Simptomi	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.