

Jurnal Ubat

Jurnal Berpandu 30 Hari

Penjejak

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak

-
- Tandakan setiap dos ubat semasa anda mengambilnya
 - Tandakan jika anda mengalami simptom ketara pada hari itu
 - Semak setiap minggu untuk sebarang dos yang terlepas



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini



TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Nama ubat	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ubat pagi	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Ubat tengah hari	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Ubat malam	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Kesan sampingan	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Gejala	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒

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.



TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Nama ubat	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ubat pagi	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Ubat tengah hari	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Ubat malam	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Kesan sampingan	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Gejala	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒

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.



TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Nama ubat	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ubat pagi	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Ubat tengah hari	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Ubat malam	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Kesan sampingan	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Gejala	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒

[illegible]



TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Nama ubat	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ubat pagi	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Ubat tengah hari	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Ubat malam	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Kesan sampingan	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Gejala	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒

[illegible]



TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Nama ubat	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ubat pagi	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Ubat tengah hari	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Ubat malam	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Kesan sampingan	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Gejala	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒

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.