


Symptomdagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid



Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Fyll ut den øverste springseksjonen hver dag — vurder smerte, alvorlighetsgrad, humør, energi, søvnkvalitet og stress på en skala fra 1-10, og kryss av om du tok medisin
 - I seksjonen Symptomdetaljer, beskriv hva du kjente: type følelse, lokalisering, når det startet og hvor lenge det varte
 - Bruk Triggere og kontekst til å notere hva du gjorde, spiste eller opplevde før symptomene dukket opp
 - Loggfør medisinene dine, doser og hva som hjalp eller forverret symptomene i seksjonen Medisinering og hva som hjalp
 - Bruk Notater til legen min til å notere spørsmål, bekymringer eller observasjoner til neste avtale
 - Gjennomgå notatene dine ukentlig for å identifisere tilbakevendende mønstre og del dem med helsepersonell



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du føler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du føler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du føler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du føler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvorlighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin tatt:

Symptomdetaljer (beskriv hvert symptom: hva du foler, nøyaktig hvor, når det begynte, hvor lenge det v...)

Triggere og kontekst (hva gjorde du, spiste du eller folte du for symptomene dukket opp? noter aktivite...)

Medisin og lindring (medisiner tatt (navn, dose, tidspunkt). hva lettet eller forverret symptomene? vurde...)
