

---



# Dziennik objawów

---



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid

Utworzono z LoomJournals

---

# Jak korzystać z tego dziennika

---

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robiłeś/aś, jadłeś/aś lub czułeś/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robiłeś/aś, jadłeś/aś lub czułeś/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

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

Nasilenie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

---

---

---

---

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

---

---

---

---

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

**Data:** \_\_\_\_\_

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

Nasilenie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

---

---

---

---

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

---

---

---

---

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)

Data: \_\_\_\_\_

Poziom bólu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasilenie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Przyjęty lek:

**Szczegóły objawów** (opisz każdy objaw: co czujesz, gdzie dokładnie, kiedy się zaczął, jak długo trwa)

**Wyzwalacze i kontekst** (co robisz/aś, jadesz/aś lub czujesz/aś przed pojawieniem się objawów? zanotuj a...)

**Leki i ulga** (przyjęte leki (nazwa, dawka, czas). co łagodziło lub nasilało objawy? oceń skuteczność)