


Jurnal de Simptome



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Completează secțiunea de urmărire de sus în fiecare zi - evaluează durerea, severitatea, dispoziția, energia, calitatea somnului și stresul pe o scală de la 1 la 10, și bifează dacă ai luat medicația
 - În secțiunea Detalii Simptome, descrie ce ai simțit: tipul senzației, localizarea, când a început și cât a durat
 - Folosește Declanșatori și Context pentru a nota ce făceai, mâncai sau experimentai înainte de apariția simptomelor
 - Înregistrează medicațiile, dozele și ce a ajutat sau agravat simptomele în secțiunea Medicație și Ce a Ajutat
 - Folosește Notițe pentru Medicul Meu pentru a nota întrebări, preocupări sau observații pentru următoarea programare
 - Revizuieste-ți însemnările săptămânal pentru a identifica tipare recurente și împărtășește-le cu furnizorul tău de servicii medicale



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:

Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome *(descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)*

Declanșatoare și context *(ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)*

Medicație și ameliorare *(medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)*

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:

Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:

Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:

Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:

Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:

Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:

Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:

Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:

Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)

Data: _____

Nivel de durere (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicament luat:



Detalii despre simptome (descrie fiecare simptom: ce simți, unde exact, când a început, cât durează)

Declanșatoare și context (ce făceai, mâncai sau simțeai înainte de apariția simptomelor? notează activ...)

Medicație și ameliorare (medicamente luate (nume, doză, oră). ce a ameliorat sau agravat simptomele...)
