


Denník symptomov



30-dňový sprievodný denník



Hybridný



Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Každý deň vyplňte hornú sekciu sledovacia - ohodnotte bolesť, závažnosť, náladu, energiu, kvalitu spánku a stres na stupnici 1-10 a odskrtnite, či ste brali lieky
 - V sekcii Detaily symptomov opíšte, čo ste cítili: typ pocitu, lokalizáciu, kedy to začalo a ako dlho to trvalo
 - Použite Spustace a kontext na zaznamenanie toho, čo ste robili, jedli alebo zazivali pred objavením symptomov
 - Zaznamenajte svoje lieky, dávky a čo pomohlo alebo zhoršilo symptomy v sekcii Lieky a čo pomohlo
 - Použite Poznámky pre mojho lekara na zapísanie otázok, obáv alebo pozorovaní pre vaše ďalšie stretnutie
 - Týždenne si prejdite záznamy na identifikáciu opakujúcich sa vzorcov a zdieľajte ich s vaším poskytovateľom zdravotnej starostlivosti



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popíšte každý symptom: čo cítite, kde presne, kedy to začalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (čo ste robili, jedli alebo cítili pred tým, než sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). čo symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popiste kazdy symptom: co citite, kde presne, kedy to zacalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (co ste robili, jedli alebo citili pred tym, nez sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). co symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popíšte každý symptom: čo cítite, kde presne, kedy to začalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (čo ste robili, jedli alebo cítili pred tým, než sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). čo symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popíšte každý symptom: čo cítite, kde presne, kedy to začalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (čo ste robili, jedli alebo cítili pred tým, než sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). čo symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popíšte každý symptom: čo cítite, kde presne, kedy to začalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (čo ste robili, jedli alebo cítili pred tým, než sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). čo symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popiste kazdy symptom: co citite, kde presne, kedy to zacalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (co ste robili, jedli alebo citili pred tym, nez sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). co symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popiste kazdy symptom: co citite, kde presne, kedy to zacalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (co ste robili, jedli alebo citili pred tym, nez sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). co symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popíšte každý symptom: čo cítite, kde presne, kedy to začalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (čo ste robili, jedli alebo cítili pred tým, než sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). čo symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popíšte každý symptom: čo cítite, kde presne, kedy to začalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (čo ste robili, jedli alebo cítili pred tým, než sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). čo symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popíšte každý symptom: čo cítite, kde presne, kedy to začalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (čo ste robili, jedli alebo cítili pred tým, než sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). čo symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popíšte každý symptom: čo cítite, kde presne, kedy to začalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (čo ste robili, jedli alebo cítili pred tým, než sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). čo symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popiste kazdy symptom: co citite, kde presne, kedy to zacalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (co ste robili, jedli alebo citili pred tym, nez sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). co symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popiste kazdy symptom: co citite, kde presne, kedy to zacalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (co ste robili, jedli alebo citili pred tym, nez sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). co symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popíšte každý symptom: čo cítite, kde presne, kedy to začalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (čo ste robili, jedli alebo cítili pred tým, než sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzítie lieky (názov, dávka, čas). čo symptomy zmiernilo alebo zhoršilo? ohodnotte účinnosť)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popíšte každý symptom: čo cítite, kde presne, kedy to začalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (čo ste robili, jedli alebo cítili pred tým, než sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). čo symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popiste kazdy symptom: co citite, kde presne, kedy to zacalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (co ste robili, jedli alebo citili pred tym, nez sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). co symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popiste kazdy symptom: co citite, kde presne, kedy to zacalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (co ste robili, jedli alebo citili pred tym, nez sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). co symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popiste kazdy symptom: co citite, kde presne, kedy to zacalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (co ste robili, jedli alebo citili pred tym, nez sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). co symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popiste kazdy symptom: co citite, kde presne, kedy to zacalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (co ste robili, jedli alebo citili pred tym, nez sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). co symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popíšte každý symptom: čo cítite, kde presne, kedy to začalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (čo ste robili, jedli alebo cítili pred tým, než sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). čo symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popiste kazdy symptom: co citite, kde presne, kedy to zacalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (co ste robili, jedli alebo citili pred tym, nez sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). co symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popiste kazdy symptom: co citite, kde presne, kedy to zacalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (co ste robili, jedli alebo citili pred tym, nez sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). co symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popiste kazdy symptom: co citite, kde presne, kedy to zacalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (co ste robili, jedli alebo citili pred tym, nez sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). co symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popíšte každý symptom: čo cítite, kde presne, kedy to začalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (čo ste robili, jedli alebo cítili pred tým, než sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). čo symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popíšte každý symptom: čo cítite, kde presne, kedy to začalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (čo ste robili, jedli alebo cítili pred tým, než sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). čo symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popiste kazdy symptom: co citite, kde presne, kedy to zacalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (co ste robili, jedli alebo citili pred tym, nez sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). co symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popiste kazdy symptom: co citite, kde presne, kedy to zacalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (co ste robili, jedli alebo citili pred tym, nez sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). co symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popiste kazdy symptom: co citite, kde presne, kedy to zacalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (co ste robili, jedli alebo citili pred tym, nez sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). co symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popíšte každý symptom: čo cítite, kde presne, kedy to začalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (čo ste robili, jedli alebo cítili pred tým, než sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). čo symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)

Dátum: _____

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

Závažnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Užitý liek:



Podrobnosti o symptomoch (popíšte každý symptom: čo cítite, kde presne, kedy to začalo, ako dlho to...)

Spustace a kontext (čo ste robili, jedli alebo cítili pred tým, než sa symptomy objavili? zaznamenajte akti...)

Lieky a ulava (uzite lieky (nazov, davka, cas). čo symptomy zmiernilo alebo zhorsilo? ohodnotte ucinnost)
