


Дневник здравља



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид



Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Попуните секцију за праћење сваке вечери: оцените расположење, енергију, бол и стрес, забележите сате сна и унос воде, означите вежбање и лекове
 - У секцији 'Како се данас осећам' опишите своје укупно физичко и ментално стање у неколико реченица
 - Користите 'Симптоми и промене' да забележите све ново или текуће -- главобоље, проблеме са варењем, кожне промене итд.
 - Запишите питања или запажања под 'Белешке за мог лекара' да будете спремни за следећи преглед
 - Прегледајте своје записе недељно да бисте идентификовали трендове и поделите релевантне странице са лекаром



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (опишите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (опишите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (опишите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (опишите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (опишите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (опишите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (опишите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (опишите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (опишите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)

Датум: _____

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

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

Сати спавања: _____

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Чаше воде: _____

Вежбање:

Узет лек:



Здравствене белешке (описите своје опште физичко и емоционално стање -- енергију, болове, а...

Симптоми и промене (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Белешке лекара (питања, недоумице или запажања за следећу посету лекару)
