

---



# Дневник симптома

---



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 горњу секцију за праћење сваког дана -- оцените бол, тежину, расположење, енергију, квалитет сна и стрес на скали од 1 до 10, и означите да ли сте узели лекове
  - У секцији Детаљи симптома опишите шта сте осетили: тип сензације, локацију, када је почело и колико је трајало
  - Користите Окидачи и контекст да забележите шта сте радили, јели или доживљавали пре појаве симптома
  - Забележите лекове, дозе и шта је помогло или погоршало симптоме у секцији Лекови и шта је помогло
  - Користите Белешке за мог лекара да запишете питања, забринутости или запажања за следећи преглед
  - Прегледајте записе недељно да идентификујете понављајуће обрасце и поделите их са лекаром



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:



**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:



**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:



**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:



**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:



**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:



**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:



**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:



**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:



**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:



**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:



**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:

**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:



**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Узет лек:



**Детаљи симптома** (опишите сваки симптом: шта осећате, где тачно, када је почело, колико траје)

---

---

---

---

**Окидачи и контекст** (шта сте радили, јели или осећали пре појаве симптома? забележите активно...

---

---

---

---

**Лекови и олакшање** (узети лекови (назив, доза, време). шта је ублажило или погоршало симптом...

---

---

---

---