


Symptomjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:

Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)

Datum: _____

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

Svårighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin tagen:



Symtomdetaljer (beskriv varje symtom: vad du känner, var exakt, när det började, hur länge det varar)

Triggers & kontext (vad gjorde, åt eller kände du innan symtomen uppträdde? notera aktivitet, mat, väd...)

Medicin & lindring (tagna mediciner (namn, dos, tidpunkt). vad lindrade eller förvärrade symtomen? bet...)
