

Sağlık Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Karma

LoomJournals ile oluşturuldu

Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su bardağı:

Egzersiz:

Alınan ilaç:

Sağlık notları (genel fiziksel ve duygusal durumunuzu tarif edin — enerji, ağrılar, iştah, dikkat çeken her ş...

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...

Doktor notları (bir sonraki doktor ziyaretiniz için sorular, endişeler veya gözlemler)