

Semptom 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: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Őiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)

Tarih: _____

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ŗiddet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alınan ilaç:

Semptom ayrıntıları (her semptomu tarif edin: ne hissediyorsunuz, tam olarak nerede, ne zaman başladı...)

Tetikleyiciler ve bağlam (semptomlar ortaya çıkmadan önce ne yapıyordunuz, ne yiyordunuz veya ne h...)

İlaç ve rahatlama (alınan ilaçlar (isim, doz, saat). semptomları ne hafifletti veya kötüleştirdi? etkinliği değ...)