Дневник на симптомите

Седмичен лист · интензивност по скала 0–10

Aether

Име .....

Седмица от .....

СИМПТОМИ · ИНТЕНЗИВНОСТ 0–10

0 = липсва · 10 = най-силно

	пон	вт	ср	чет	пет	съб	нед	час / колко дълго
Умора								
Мозъчна мъгла								
Сърцебиене								
Болки / схованост								
Косопад / кожа								
Отоци / подуване								
Ново / друго								

ДЕН, ТЯЛО, МЕДИКАМЕНТИ

впиши число, час или ✓

Сън (часа)								качество 0–10
Движение (мин)								вид .....
Вода (чаши)								хранене ок? ✓
Хормон · час								доза .....
Пропусната доза	○	○	○	○	○	○	○	други лекарства
Настроение 0–10								с една дума
Стрес 0–10								какво го причини

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

ВЪПРОСИ ЗА ПРЕГЛЕДА

- .....
- .....
- .....
- .....

Попълвай по едно и също време всеки ден — най-добре сутрин, преди хормона.

Преглед и модели

Месечен обзор · бележки от лекаря

Aether

МЕСЕЧЕН ОБЗОР ПО СЕДМИЦИ

средно 0–10

	седмица 1	седмица 2	седмица 3	седмица 4
Обща умора				
Най-силен симптом				
Сън (средно часа)				
Настроение / стрес				
Промяна в терапията				

ИЗСЛЕДВАНИЯ

TSH .....

FT4 .....

FT3 .....

Други .....

Дата .....

БЕЛЕЖКИ ОТ ЛЕКАРЯ

какво обсъдихме · какво се препоръчва · какво остава неясно

КАКВО ЗАБЕЛЯЗВАМ

модели, тригери, подобрения

Вземи този лист със себе си на прегледа.