DOSLEY

Jurnal de simptome și notițe

Exemplu completat - date fictive

Înregistrările fictive arată cum se completează câmpurile. Nu arată la ce să te aștepți.

Fișa notează ce s-a întâmplat deja. Nu stabilește o doză, un program sau o țintă.

Nume sau inițiale, opțional _____ Perioada înregistrărilor _____

Data / ora	Ce am observat cu propriile cuvinte	Când a început / cât a durat	Context, opțional ex. mese, somn, activitate	Notițe
04 sept. 2026 13:30	Ușoară greață după prânz	Pe la 13:00, cam o oră	Prânz mai mare decât de obicei	
06 sept. 2026 21:45	Oboseală toată seara	Aproape toată seara	Am dormit puțin noaptea trecută	
09 sept. 2026 08:00	Un punct mic și roșu unde am făcut injecția ieri	Observat azi-dimineață	Injecție pe 8 sept., coapsa stângă	Am făcut o fotografie pentru evidența mea

Întrebări pentru consultație

Care dintre aceste notițe ar fi utile de discutat la următoarea consultație?

Întrebările despre ce ai notat sunt pentru medicul tău. Acest jurnal nu evaluează simptomele.