

# יומן מעקב תסמינים חדשים:

(התייחסות לתסמיני כאבים \ גוף \ נפש חדשים)

מחלה שאני מתמודדת איתה: \_\_\_\_\_

הערות:

רמה \ מיקום?

סוג תסמין?

שעה:

תאריך:

הערות:

רמה \ מיקום?

סוג תסמין?

שעה:

תאריך:

הערות:

רמה \ מיקום?

סוג תסמין?

שעה:

תאריך:

הערות:

רמה \ מיקום?

סוג תסמין?

שעה:

תאריך:

