

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Šis dienoraštis padeda sekti jūsų
savijautą ir **laiku pastebėti pokyčius.**



Ne visada greitai, bet
visada į priekį.



Daugiau informacijos
rasite čia:

www.sirdiesnepakankamumas.lt

KODĖL VERTA SEKTI SIMPTOMUS?



Padedą geriau
suprasti savo
būklę



Suteikia daugiau
kontrolės jausmo



Padedą pastebėti
pavojingus
signalus



Suteikia aiškesnį
vaizdą gydytojui



Padedą laikytis
gydymo plano

NEPAMIRŠKITE VIZITO PAS GYDYTOJĄ

Pasižymėkite sekantį vizitą:

Data

Laikas

Vieta

DATA	SIMPTOMAS	SIMPTOMO VERTINIMAS					PASTABOS
		1 – silpnas, 5 – labai stiprus					
		1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	



Dėmesys savo sveikatai – **geriausia
investicija į gyvenimo kokybę.**

Nepamirškite pasiimti šio dienoraščio sekančio
vizito pas gydytoją metu.



Jei simptomai stiprėja arba
neramina – nedelskite ir
kreipkitės į gydytoją.