



OBSERVASJONER		NOTATER:
Søvn (timer):		
Måltider (antall):	<i>Andre observasjoner:</i>	
Stressnivå (0-10):		
Menstruasjon (x):		
Vær: S(ol), G(rått), R(egn), T(orden):		
Støy/lyder (0-10):		
Kost, avvik (skriv under notater):		
<b>SYMPTOMER (0-10)</b>	<i>Andre symptomer:</i>	
Fatigue/utmattelse:		
Sykdomsfølelse:		
Søvnforstyrrelser:		
Muskelrykninger:		
Dovning/nummenhet/prikking:		
Allergi (hva, skriv under notater):		
Nedsatt konsentrasjon:		
Nedsatt hukommelse:		
Overfølsomhet/overømfintlighet:		
Lys:		
Lyd:		
Berøring:		
Dufter:		
Puls/blodtrykk/tungpust:		
Svimmelhet:		
Sår hals:		
Kvalme:		
Diaré/forstoppelse:		
Tørst/sult:		
Smertes/ubehag (hvor):		