

Diario sulla Malattia di Crohn

Noi e il crohn™

NoiEilCrohn.it



Settimana di _____

	Lun.	Mart.	Merc.	Giov.	Ven.	Sab.	Dom.	Note settimanali*
Quante volte sono andato in bagno oggi								
Ore di sonno								
Grado di quanto segue su una scala da 1 a 7								
Dolore addominale (1= per niente; 7= il peggiore mai provato)								
Stanchezza/livello di fatica (1= per niente; 7= estremamente stanco/affaticato)								
Livello di stress (1= stress basso; 7= stress estremamente alto)								
Benessere generale (1= mi sono sentito molto bene; 7= mi sono sentito davvero male)								

Settimana di _____

	Lun.	Mart.	Merc.	Giov.	Ven.	Sab.	Dom.	Note settimanali*
Quante volte sono andato in bagno oggi								
Ore di sonno								
Grado di quanto segue su una scala da 1 a 7								
Dolore addominale (1= per niente; 7= il peggiore mai provato)								
Stanchezza/livello di fatica (1= per niente; 7= estremamente stanco/affaticato)								
Livello di stress (1= stress basso; 7= stress estremamente alto)								
Benessere generale (1= mi sono sentito molto bene; 7= mi sono sentito davvero male)								

* Cose che hanno fatto la differenza questa settimana, come la dieta, l'esercizio, le buone notizie, fattori scatenanti dello stress, ecc.

Questo è solo uno dei tanti possibili modi di seguire l'evoluzione della propria malattia e dei suoi sintomi. La scelta di un diario non è una scelta clinica o medica, ma solo un suggerimento di utilità pratica, che può essere modificato o sostituito, dalle tue preferenze e dalla tua esperienza personale, con altre idee.