

Kosthold og Symptomdagbok

EKS.

Uke: 1
Vekt : 80 kg

Dato: 1.1.11 Mandag	Kl. 06 - 10	Kl. 10-14	Kl. 14 – 18	Kl.18 - 22	Kl. 22 - 02
Måltider (Oversikt over hva man spiser iløpet av en dag, sammen med kosttilskudd og medisiner)	2dl gryn 5dl vann Havregrøt med blåbær, banan, bringebær, kanel og honning 0.5l vann 200mg Magnesium 20mg Prednisolon	4 knekkebrød 1 egg 4 skiver skinke 1 kopp ingefærte med sitron og honning	1 Eple 3 Knekkebrød med salami og paprika 0.5l vann	150g biff 1 bakt potet med smør Salat Peppersaus 0.5l vann 20 mg pantoprazol (15 min før mat)	3 knekkebrød Syltetøy Spekeskinke Tomat 0.5 l vann 1000mg C-vitamin
Symptomer (Uvanlige eller sterkere symptomer kan fargekodes, slik at de er lettere å få øye på når man skal se hyppighet av plager og symptomer over tid)		*Hosteanfall - irritasjonskløe bak i halsen. Varte i omtrent 10 min.	*Migreneanfall varighet 2 timer - etter overanstrengelse	*Smerter/spenning i brystet – pustebesvær rundt kl 20.00. Økt puls ca 140-150 bpm. Varte i ca 20 min.	
Smerter (1-10) (eventuelt hvor smertene kommer ifra)	4	-	-	7 Ryggsmerter høyre side / midt på	-
Fatigue (1-10) (opplevd grad av utmattelse)	3	5	-	7	9
Fysisk aktivitet (1-10) (opplevelse av belastning – hvor slitsomt var det under aktiviteten)		6 Fysioterapi Trening kl 11-12 (+ gå til og fra) Det gikk ok under treningen lå på ca 140 i puls.			
Hvile			Hvile etter trening. Sov 2-3 timer.		
Søvnkvalitet (natten før)	Dårlig - middels Oppe 2-3 ganger. Sov totalt 5 timer.				
Merknader Tanker/Humør/Dagsform	Sliten og litt deprimert (refleksjoner omkring dette). Skriv gjerne en del her. Det er bra å få tankene sine ut av hodet og ned på papiret :)				

Uke: 1
Vekt : 80 kg

Dato: Mandag	Kl. 06 - 10	Kl. 10-14	Kl. 14 – 18	Kl.18 - 22	Kl. 22 - 02
Måltider					
Symptomer					
Smerter (1-10)					
Fatigue (1-10)					
Fysisk aktivitet (1-10)					
Hvile					
Søvnkvalitet (natten før)					
Merknader: Tanker/Humør/ Dagsform					

Dato: Tirsdag	Kl. 06 - 10	Kl. 10-14	Kl. 14 – 18	Kl.18 - 22	Kl. 22 - 02
Måltider					
Symptomer					
Smerter (1-10)					
Fatigue (1-10)					
Fysisk aktivitet (1-10)					
Hvile					
Søvnkvalitet (natten før)					
Merknader: Tanker/Humør/ Dagsform					

Dato: Onsdag	Kl. 06 - 10	Kl. 10-14	Kl. 14 – 18	Kl.18 - 22	Kl. 22 - 02
Måltider					
Symptomer					
Smerter (1-10)					
Fatigue (1-10)					
Fysisk aktivitet (1-10)					
Hvile					
Søvnkvalitet (natten før)					
Merknader: Tanker/Humør/ Dagsform					

Dato: Torsdag	Kl. 06 - 10	Kl. 10-14	Kl. 14 – 18	Kl.18 - 22	Kl. 22 - 02
Måltider					
Symptomer					
Smerter (1-10)					
Fatigue (1-10)					
Fysisk aktivitet (1-10)					
Hvile					
Søvnkvalitet (natten før)					
Merknader: Tanker/Humør/ Dagsform					

Dato: Fredag	Kl. 06 - 10	Kl. 10-14	Kl. 14 – 18	Kl.18 - 22	Kl. 22 - 02
Måltider					
Symptomer					
Smerter (1-10)					
Fatigue (1-10)					
Fysisk aktivitet (1-10)					
Hvile					
Søvnkvalitet (natten før)					
Merknader: Tanker/Humør/ Dagsform					

Dato: Lørdag	Kl. 06 - 10	Kl. 10-14	Kl. 14 – 18	Kl.18 - 22	Kl. 22 - 02
Måltider					
Symptomer					
Smerter (1-10)					
Fatigue (1-10)					
Fysisk aktivitet (1-10)					
Hvile					
Søvnkvalitet (natten før)					
Merknader: Tanker/Humør/ Dagsform					

Dato: Søndag	Kl. 06 - 10	Kl. 10-14	Kl. 14 – 18	Kl.18 - 22	Kl. 22 - 02
Måltider					
Symptomer					
Smerter (1-10)					
Fatigue (1-10)					
Fysisk aktivitet (1-10)					
Hvile					
Søvnkvalitet (natten før)					
Merknader: Tanker/Humør/ Dagsform					