



<b>ATHUGANIR</b>		<i>Aðrar athuganir:</i>	<b>ATHUGASEMDIR:</b>
Svefn (klukkutímar):			
Máltíðir (fjöldi):			
Streitustig (0–10):			
Tíðablæðingar (x):			
Veður: S(ól), Sk(ýjað), R(egn), Þ(rumur):			
Hávaði/hljóð (0–10):			
Matur, breyting (færa í athugasemdir):			
<b>EINKENNI (0-10)</b>		<i>Önnur einkenni:</i>	
Þreyta/örmögnun:			
Veikindatilfinning:			
Svefntruflanir:			
Vöðvakippir:			
Dofi/náladofi:			
Ofnæmi (hvaða, færa í athugasemdir):			
Minni einbeiting:			
Verra minni:			
Viðkvæmni/næmni:			
Ljós:			
Hljóð:			
Snerting:			
Lykt:			
Púls/blóðþrýstingur/mæði:			
Svimi:			
Eymsli í hálsi:			
Ógleði:			
Niðurgangur/hægðatregða:			
Þorsti/svengd:			
Verkir/óþægindi (hvar):			