

Név:

Az állapotom ma:	Helyszín:	Elváltozás különprogram(ok), összefoglalás:	ÁLLAPOT NAPLÓ ELVÁLTOZÁS KÜLÖNPROGRAMOK NYOMON KÖVETÉSÉHEZ
2013 év hó . nap,			

Testsúly: kg	Fogyasztott gyógyszerek:	Egyéb információk, biológiai oldalúság, stb.:
-------------------	--------------------------	---

Anyagcsere-felügyeletnél szigorúan vezetendő!	Táplálkozás, evés			Folyadékhozátartás, ivás		
	Időpont: <small>(csak az óra és perc)</small>	BE <small>(pontosan micsoda, mennyi, közvetlenül evés UTÁN, ide beírni, hogy mekkora, hány darab, stb.)</small>	KI <small>(kérjük a székélések időpontját és a körülményeket, valamint a széklet milyenségét is jegyezni!)</small>	Időpont: <small>(csak az óra és perc)</small>	BE <small>(pontosan micsoda, mennyi, bevitel ELŐTT megmérni, kimérni, hány milliliter, deciliter, stb.)</small>	KI <small>(pontosan mennyi, meg kell mérni, hány milliliter, deciliter, stb.)</small>
A nekem szokásoshoz képest ez összesen:				ÖSSZESEN a mai nap:	ml	ml
				Egyéb megjegyzés:		

Fizikailag:	Hogyan érzem ma magam fizikailag, testileg? Milyen testi érzeteim, tapasztalataim voltak?	Hitelesítő szignó:
	1. erőnlételem:	
	2. agyilag:	
	3. szervileg:	
	4. a tegnapihoz képest:	
	5. egyéb szokatlan, és jegyezni való tapasztalatok, furcsaságok:	

Lelkileg:	Hogyan érzem ma magam lelkileg, érzelmileg? Mivel foglalkoztam ma a fejemben, milyen érzelmeim/kétségeim/indulataim voltak? Lelki síkon mi zajlik bennem?
	6. témák:
	7. hangulat:
	8. a tegnapihoz képest:
	9. egyéb szokatlan, és jegyezni való tapasztalatok, furcsaságok:

Kitöltési útmutató és fontos információk! Akkor használja ezt az űrlapot, ha nyomon kívánja követni állapotát elváltozása(i) alakulása során. Ha nyomon követi állapotát szükséges és elengedhetetlen a pontos, precíz kitöltés, „sacpperkábé” adat nem elfogadható, és felesleges! Ez a naplót nem lehet, NEM SZABAD hanyag módon vezetni! Ha elkezdte a napló vezetését – a teljes megnyugvás érdekében – egészen az elváltozás különprogram(ok) kikutatásának végéig (a normotóniáig) VEZETNI KELL! Ha nyomtatott formában papírra jegyzetel, a lap hátoldalát használhatja kiegészítésnek, a sorszám megjelölésével folytatatosan. Ha digitális formában (fájlba) menti az űrlapot, javasoljuk a következő helyet és fájlnev strukturát: C:/.../Documents/TündérAngéla-2011-03-11.doc . Nyissa meg a www.biologika.hu/letoltes/allapotnaplo.doc Word dokumentum űrlapot az internetről, mentse saját gépére (pl.) a Dokumentumok mappájába. Nyissa meg a word űrlapot, kattintson bele a rubrikákba, írja bele az adatokat, töltsse ki gondosan, majd F12 gomb lenyomásával (vagy a Fáj menüből) mentse más néven (Mentés másként) az előbbieken javasolt fájlnev struktúra szerint. Kitöltéshez itt talál mintát: www.biologika.hu/letoltes/allapotnaplo-minta.pdf. Fontos, a fájlokat NAPONTA gondosan mentse, mert különben összekeveredhetnek. Ez a napló Barnai Roberto ingyenesen megosztott és közzétett fejlesztése, szabadon másolható, terjeszthető, továbbfejleszhető, ugyanakkor nem levédhető, nem kisajátítható, és kereskedelmi forgalomba nem hozható! Figyelem! Ha kitölti, azok **MAGÁNJELLEGŰ** adatok! Saját napló-lapjait őrizze meg gondosan és ÜGYELJEN az adatbiztonságára! Digitális naplóvezetésekor a fájlokat mentse gondosan, és tartson rólu biztonsági másolatot. ELŐNYÖSEBB, ha a digitális változatot használja. A táblázatba gépen tulajdonképpen bármilyen hosszúságú szöveget beírhat, a táblázat rugalmas, és átcsúszik a következő oldalra. Egy alapsablon-dokumentum használatával - amibe előre be vannak írva a szokásos alap adatok - még egyszerűbbé válik a kitöltés, kevesebbet kell írni. Gépen az űrlapot fel tudja nagyítani, és csak a legutolsó befejezett lapot nyomtassa ki A4-es papírra. A3-as papírra az üres sablont érdemes nyomtatni. www.biologika.hu/letoltes/allapotnaplo-ures.pdf