ФИО пациента:

Время	Действие/Событие	Ощущение

В дневнике необходимо фиксировать:

- Физические, умственные, эмоциональные и другие нагрузки;
- Моменты жизнедеятельности (приём пищи и тонизирующих напитков, курение, прием лекарств и их дозировку);
- Отход ко сну и пробуждение (самостоятельное или по будильнику), качество сна;
- Субъективные ощущения: головокружение, одышка, усиленное сердцебиение, ком в горле, затруднённое дыхание, боль с указанием точного места и типа (колющая, режущая, острая, тупая). При появлении неприятных ощущений зафиксируйте их в дневнике пациента и подробно опишите.