## المشاكل الصحية: الأعراض والآلام

قد يكون من المفيد جدًا لك ولطبيبك ملاحظة الأعراض وكتابتها. بهذه الطريقة يمكنكما أن تكتشفا معًا ما يخفف من أعراضك أو أين يمكننا مساعدتك بشكل أكبر.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	مقياس الألم*
أقوى ألم يمكن تخيله									ا لا ألم	معیاس الا لم

تعليقات وملاحظات أخرى	عدد المرات؟ مدة الوقت؟	ما مدى القوة*	ماذا وأين؟	البيانات