



يومياتي

تعليمات: استخدم عمودًا واحدًا لكل حدث تحقق من جميع السلوكيات التي تنطبق

اسم:

تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ
											شرب الخمر
											تغير في الحمية الغذائية
											ادويه
											الحمى
											الاضواء
											ارتفاع في الكيتون
											تغير في الهرمونات
											ارتفاع الحرارة
											هبوط في الكيتون
											تغيير في العلاج
											تفويت جرعة دواء
											مرض
											قلة نوم
											التدخين
											القلق او التوتر
											أخرى

محفزات النوبة



<https://www.asabme.com/>

										ماذا كنت تفعل وقت حدوث النوبة	
											التنظيف
											الاكل
											الرياضة
											الاستماع لتسجيل
											استخدام الجوال
											استخدام الكمبيوتر
											العاب الكترونيه
											القراءة
											النوم
											الدراسة
											الاستيقاظ من النوم
											المشي
										مشاهدة التلفاز	
										العمل	
										أخرى	
										النادي الرياضي	
										المنزل	
										المكتب	
										بالخارج	
										المدرسه	

المكان

