

Formularz pamiętnika trądziku różowatego

Data: _____

Sprawdź warunki pogodowe, na które byłeś dzisiaj narażony

Dzień był:

_____ Słoneczny _____ Wietrzny _____ Pochmurny _____ Wilgotny
_____ Gorący _____ Zimny _____ Suchy

Sprawdź żywność i napoje, które spożyłeś dzisiaj:

_____ Pikantne jedzenie Lista: _____

_____ Alkohol Lista: _____

_____ Napoje podgrzewane Lista: _____

_____ Inny Lista: _____

Sprawdź zajęcia, których doświadczyłeś dzisiaj:

_____ Stres emocjonalny Opisać: _____

_____ Ciężkie ćwiczenia Opisać: _____

_____ Gorąca kąpiel / prysznic Opisać: _____

_____ Ciepło w pomieszczeniu Opisać: _____

_____ Inny Opisać: _____

Wymień produkty, których użyłeś na twarzy:

Czy przestrzegałeś dzisiaj swojej terapii medycznej?

_____ Tak _____ Nie

Jaki jest dzisiaj stan twojego trądziku różowatego?

_____ Brak zaostrzenia _____ łagodne zaostrzenie _____ Poważne zaostrzenie