

מעקב ADHD יומי — למבוגרים

N

שורה אחת ביום. הבא שבוע ממולא לרופא שלך — זה הופך את הפגישות למהירות ומועילות יותר. דרג כל פריט 1 (נמוך) ← 5 (גבוה).

התרופה והמינון הנוכחיים

השבוע מתחיל ב־

שם / ראשי תיבות

1 יומן תרופות — האם נטלתי, ומתי?

יום / תאריך	תרופה + מינון	שעת נטילה	בזמן?	תופעות לוואי שהבחנתי (תיאבון, שינה, רעד, כאב ראש...)
ב'			☐ כן ☐ לא	
ג'			☐ כן ☐ לא	
ד'			☐ כן ☐ לא	
ה'			☐ כן ☐ לא	
ו'			☐ כן ☐ לא	
ש'			☐ כן ☐ לא	
א'			☐ כן ☐ לא	

2 איך הרגיש היום · דרג 1-5

יום	מיקוד / השלמה	חוסר שקט / היפראקטיביות	אימפולסיביות	מצב רוח / רגשות	חרדה / הצפה	שינה אמש	אנרגיה
ב'							
ג'							
ד'							
ה'							
ו'							
ש'							
א'							

טיפ: מלא זאת באותה שעה בכל ערב — רמז קבוע מקבע את ההרגל.

3 הישגים, רגעים קשים ומה שעזר

יום	דבר אחד שהלך טוב	הרגע הקשה ביותר (+ מה שעורר אותו)	מה שבאמת עזר
ב'			
ד'			
ו'			
א'			

4 הרהור סוף שבוע — לדיון עם הרופא שלך

השעה הטובה ביותר ביום למיקוד?	תופעת לוואי ששווה להעלות?	שאלה לפגישה הבאה שלי?

זהו כלי למעקב עצמי, ואינו אבחנה. הוא עוזר לך ולרופא שלך לראות דפוסים לאורך זמן. אם משהו מרגיש דחוף או לא בטוח, פנה לרופא שלך או לשירותי החירום המקומיים.