טבלת תיעוד צריכה - לפי שימוש עדכני

דוגמה:

תאריך	אופן צריכה	שעת צריכה	כמות צריכה	השפעה על סימפטומים	דירוג השפעה
יום / חודש / שנה	עישון / אידוי / שמן		שאיפות / טיפות	כאב / תיאבון / שינה ועוד	מ-1 (אין השפעה) עד 10 (השפעה מרבית)
10/07/2017	עישון	08:10	2	כאב	6
10/07/2017	עישון	14:20	3	תיאבון	8
10/07/2017	שמן	22:30	2	שינה	5
11/07/2017	עישון	09:30	3	כאב	8

טבלת תיעוד צריכה ושימוש

תאריך	אופן צריכה	שעת צריכה	כמות צריכה	השפעה על סימפטומים	דירוג השפעה
יום / חודש / שנה	עישון / אידוי / שמן		שאיפות / טיפות	כאב / תיאבון / שינה ועוד	מ-1 (אין השפעה) עד 10 (השפעה מרבית)

טבלת תיעוד צריכה - לפי שימוש עדכני

תאריך	אופן צריכה	שעת צריכה	כמות צריכה	השפעה על סימפטומים	דירוג השפעה
יום / חודש / שנה	עישון / אידוי / שמן		שאיפות / טיפות	כאב / תיאבון / שינה ועוד	מ-1 (אין השפעה) עד 10 (השפעה מרבית)