Dzienniczek bólu

Imię i nazwisko

Tydzień od

Dzień		Siła 0–10	Gdzie?	Lek	Pomógł?	Notatka
pon.	rano				tak · trochę · nie	
	południe				tak · trochę · nie	
	wieczór				tak · trochę · nie	
wt.	rano				tak · trochę · nie	
	południe				tak · trochę · nie	
	wieczór				tak · trochę · nie	
śr.	rano				tak · trochę · nie	
	południe				tak · trochę · nie	
	wieczór				tak · trochę · nie	
czw.	rano				tak · trochę · nie	
	południe				tak · trochę · nie	
	wieczór				tak · trochę · nie	
pt.	rano				tak · trochę · nie	
	południe				tak · trochę · nie	
	wieczór				tak · trochę · nie	
sob.	rano				tak · trochę · nie	
	południe				tak · trochę · nie	
	wieczór				tak · trochę · nie	
niedz.	rano				tak · trochę · nie	
	południe				tak · trochę · nie	
	wieczór				tak · trochę · nie	

● ● ● 0 bez bólu · 1–3 lekki · 4–6 średni · 7–10 silny

Kartka z dszewczyk.me/schmerztagebuch · Jest też aplikacja na iPhone'a: Dzienniczek bólu