Schmerztagebuch

Name _____ Woche vom _____

Tag		Stärke 0–10	Wo?	Medikament	Geholfen?	Notiz
Mo	morgens				ja · etwas · nein	
	mittags				ja · etwas · nein	
	abends				ja · etwas · nein	
Di	morgens				ja · etwas · nein	
	mittags				ja · etwas · nein	
	abends				ja · etwas · nein	
Mi	morgens				ja · etwas · nein	
	mittags				ja · etwas · nein	
	abends				ja · etwas · nein	
Do	morgens				ja · etwas · nein	
	mittags				ja · etwas · nein	
	abends				ja · etwas · nein	
Fr	morgens				ja · etwas · nein	
	mittags				ja · etwas · nein	
	abends				ja · etwas · nein	
Sa	morgens				ja · etwas · nein	
	mittags				ja · etwas · nein	
	abends				ja · etwas · nein	
So	morgens				ja · etwas · nein	
	mittags				ja · etwas · nein	
	abends				ja · etwas · nein	

● ● ● 0 kein Schmerz · 1–3 leicht · 4–6 mittel · 7–10 stark

Vorlage von dszewczyk.me/schmerztagebuch · Auch als App für das iPhone: Schmerztagebuch