

Дневник боли

Заполняйте то, что хочется, вечером или когда удобно. Пустая клетка — тоже нормально.

Неделя с _____

	Пн _____	Вт _____	Ср _____	Чт _____	Пт _____	Сб _____	Вс _____
Боль за день от 0 до 10	в среднем _____ сильнее всего _____	в среднем _____ сильнее всего _____	в среднем _____ сильнее всего _____	в среднем _____ сильнее всего _____	в среднем _____ сильнее всего _____	в среднем _____ сильнее всего _____	в среднем _____ сильнее всего _____
Где болело							
Мешала делам обведите	почти нет немного сильно	почти нет немного сильно	почти нет немного сильно	почти нет немного сильно	почти нет немного сильно	почти нет немного сильно	почти нет немного сильно
Напряжение обведите	почти нет немного много	почти нет немного много	почти нет немного много	почти нет немного много	почти нет немного много	почти нет немного много	почти нет немного много
Настроение обведите	плохое так себе нормальное	плохое так себе нормальное	плохое так себе нормальное	плохое так себе нормальное	плохое так себе нормальное	плохое так себе нормальное	плохое так себе нормальное
Сон прошлой ночью обведите	плохо так себе хорошо	плохо так себе хорошо	плохо так себе хорошо	плохо так себе хорошо	плохо так себе хорошо	плохо так себе хорошо	плохо так себе хорошо
Что происходило дела, погода, стресс							
Что помогло							
Лекарства, если были что, доза, когда	Стало легче? да немного нет	Стало легче? да немного нет	Стало легче? да немного нет	Стало легче? да немного нет	Стало легче? да немного нет	Стало легче? да немного нет	Стало легче? да немного нет

0 — нет боли, 10 — очень сильная. Слова для боли: ноющая, тянущая, давящая, стягивающая, пульсирующая, острая, жгучая, покалывающая, с онемением, тяжёлая, тупая, тёплая, холодная, блуждающая. Что может помочь: отдых, движение, тепло, дыхание, общение, лекарство по назначению.

Tidealong · такой же дневник в бесплатном приложении, без аккаунта. Не заменяет врача.



Боль в течение дня

Когда хочется отметить боль сразу: время, число и всё, что ещё хочется.

Дата, время	Боль, обведите	Где	Какая была	Что происходило	Что помогло	Лекарство, доза
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					

0 — нет боли, 10 — очень сильная. Слова для боли: ноющая, тянущая, давящая, стягивающая, пульсирующая, острая, жгучая, покалывающая, с онемением, тяжёлая, тупая, тёплая, холодная, блуждающая. Что может помочь: отдых, движение, тепло, дыхание, общение, лекарство по назначению.

Tidealong · такой же дневник в бесплатном приложении, без аккаунта. Не заменяет врача.