


Deník bolesti



Řízený deník na 30 dní



Hybridní

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Ohodnoťte svou úroveň bolesti na stupnici 1-10 a poznamenejte si lokalizaci a typ bolesti
 - Zaznamenejte délku epizod bolesti a zaškrtněte užití léků a cvičení
 - Ohodnoťte svou náladu, kvalitu spánku a úroveň stresu pro zachycení celkového obrazu
 - Pište o svém prožitku bolesti, možných spouštěčích a co pomohlo nebo zhoršilo stav
 - Popište, jak bolest ovlivnila vaše denní aktivity, práci a společenský život



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...

Datum: _____

Úroveň bolesti (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Místo bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Délka: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Léky:

Cvičení:



Záznamy o bolesti (popište svůj dnešní zážitek s bolestí — jak se projevovala, kdy začala, jak se měnila)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...
