


Kipupäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä



Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Arvioi kipuasi asteikolla 1-10 ja kirjaa kivun sijainti ja tyyppi
 - Kirjaa kipujaksojen kesto ja rastita lääkitys ja liikunta
 - Arvioi mielialasi, unenlaatuusi ja stressitasosi kokonaiskuvan saamiseksi
 - Kirjoita kipukokemuksestasi, mahdollisista laukaisijoista ja siitä, mikä auttoi tai pahensi
 - Kuvaille miten kipu vaikutti päivittäisiin toimiisi, työhösi ja sosiaaliseen elämääsi



Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:

Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:

Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:

Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:

Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:

Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:

Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:

Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot *(kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)*

Laukaisijat *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

Mikä auttoi *(mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)*

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:

Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: _____

Kiputaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kivun sijainti:

Kivun tyyppi:

Kesto:

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lääkitys:

Liikunta:



Kipumuistiinpanot (kuvaile kipukokemustasi tänään — miltä se tuntui, milloin se alkoi, miten se muuttui)

Laukaisijat (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

Mikä auttoi (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

