

---



# Dnevnik boli

---

Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid



Izrađeno pomoću LoomJournals

---

# Kako koristiti ovaj dnevnik

---

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

- 
- Ocijenite svoju razinu boli na ljestvici 1-10 i zabilježite lokaciju i vrstu boli
  - Zabilježite trajanje epizoda boli i označite lijekove i vježbu
  - Ocijenite svoje raspoloženje, kvalitetu sna i razinu stresa za potpunu sliku
  - Pišite o svom iskustvu boli, mogućim okidacima i što je pomoglo ili pogoršalo
  - Opišite kako je bol utjecala na vaše dnevne aktivnosti, posao i društveni život



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokacija boli:

\_\_\_\_\_

Vrsta boli:

\_\_\_\_\_

Trajanje:

\_\_\_\_\_

Raspoloženje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokacija boli:

\_\_\_\_\_

Vrsta boli:

\_\_\_\_\_

Trajanje:

\_\_\_\_\_

Raspoloženje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokacija boli:

\_\_\_\_\_

Vrsta boli:

\_\_\_\_\_

Trajanje:

\_\_\_\_\_

Raspoloženje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokacija boli:

\_\_\_\_\_

Vrsta boli:

\_\_\_\_\_

Trajanje:

\_\_\_\_\_

Raspoloženje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lokacija boli:

\_\_\_\_\_

Vrsta boli:

\_\_\_\_\_

Trajanje:

\_\_\_\_\_

Raspoloženje (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina stresa (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Razina boli (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lokacija boli: \_\_\_\_\_

Vrsta boli: \_\_\_\_\_

Trajanje: \_\_\_\_\_

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

Kvaliteta sna:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina stresa (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Lijekovi:

Vježba:



**Bilješke o boli** (opišite svoje iskustvo boli danas - kako ste se osjećali, kada je počelo, kako se promijenilo)

---

---

---

**Okidači** (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

---

---

---

**Što je pomoglo** (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

---

---

---