


Дневник боли



Дневник на 30 дней



Гибрид

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Оцените уровень боли по шкале 1-10 и укажите локализацию и тип боли
 - Запишите продолжительность болевых эпизодов, отметьте приём лекарств и тренировку
 - Оцените настроение, качество сна и уровень стресса для полной картины
 - Опишите болевые ощущения, возможные триггеры и что помогло или ухудшило состояние
 - Расскажите, как боль повлияла на повседневные дела, работу и общение



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

Дата: _____

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

Локализация боли: _____

Тип боли: _____

Продолжительность: _____

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекарства:

Тренировка:



Заметки о боли (опишите болевые ощущения сегодня — как болело, когда началось, как менялось)

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Что помогло (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)
