


Dennik bolesti



30-dňový sprievodný denník



Hybridný



Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Ohodnotte svoju úroveň bolesti na stupnici 1-10 a zaznamenajte lokalizáciu a typ bolesti
 - Zaznamenajte trvanie epizod bolesti a odskrvnite lieky a cvičenie
 - Ohodnotte svoju náladu, kvalitu spánku a úroveň stresu na zachytenie úplného obrazu
 - Píšte o svojom zážitku s bolesťou, možných spúšťacích a o tom, čo pomohlo alebo zhoršilo stav
 - Opíšte, ako bolesť ovplyvnila vaše denné aktivity, prácu a spoločenský život



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skusenost s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skusenost s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skúsenosť s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skusenost s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

Dátum: _____

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

Miesto bolesti: _____

Typ bolesti: _____

Trvanie: _____

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

Lieky:

Cvičenie:



Poznamky o bolesti (popíšte svoju skusenost s bolesťou dnes - ako ste sa cítili, kedy to začalo, ako sa to ...)

Spúšťače (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

Čo pomohlo (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)
