


Дневник бола



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид

Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Оцените ниво бола на скали од 1 до 10 и забележите локацију и тип бола
 - Забележите трајање епизода бола и означите лекове и вежбање
 - Оцените расположење, квалитет сна и ниво стреса да бисте добили комплетну слику
 - Пишите о свом искуству са болом, могућим окидачима и шта је помогло или погоршало стање
 - Опишите како је бол утицао на ваше свакодневне активности, посао и друштвени живот



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

Ниво бола (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Локација бола:

Врста бола:

Трајање:

Расположење (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Лекови:

Вежбање:

Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

Ниво бола (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Локација бола:

Врста бола:

Трајање:

Расположење (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Лекови:

Вежбање:

Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

Ниво бола (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Локација бола:

Врста бола:

Трајање:

Расположење (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво стреса (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Лекови:

Вежбање:

Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...

Датум: _____

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

Локација бола: _____

Врста бола: _____

Трајање: _____

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Лекови:

Вежбање:



Белешке о болу (опишите своје искуство бола данас -- како сте се осећали, када је почело, како се...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...
