


Nhật Ký Cơ Đau



Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày



Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

-
- Đánh giá mức độ đau trên thang 1-10 và ghi lại vị trí và loại đau
 - Ghi lại thời gian kéo dài của các đợt đau và đánh dấu thuốc và tập thể dục
 - Đánh giá tâm trạng, chất lượng giấc ngủ và mức độ căng thẳng để nắm bắt bức tranh toàn cảnh
 - Viết về trải nghiệm đau, tác nhân kích hoạt có thể và điều gì giúp hoặc làm tệ hơn
 - Mô tả cơn đau ảnh hưởng đến hoạt động hàng ngày, công việc và cuộc sống xã hội như thế nào



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau:

Loại đau:

Thời lượng:

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau:

Loại đau:

Thời lượng:

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau:

Loại đau:

Thời lượng:

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau:

Loại đau:

Thời lượng:

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau:

Loại đau:

Thời lượng:

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau:

Loại đau:

Thời lượng:

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau:

Loại đau:

Thời lượng:

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

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

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức căng thẳng (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau:

Loại đau:

Thời lượng:

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau:

Loại đau:

Thời lượng:

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau:

Loại đau:

Thời lượng:

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau:

Loại đau:

Thời lượng:

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau:

Loại đau:

Thời lượng:

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau: _____

Loại đau: _____

Thời lượng: _____

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

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Mức đau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vị trí đau:

Loại đau:

Thời lượng:

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thuốc:

Tập thể dục:



Ghi chú về đau (mô tả trải nghiệm đau của bạn hôm nay — cảm giác như thế nào, bắt đầu khi nào, thay đ...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

