

Schmerztagebuch

Name:

Wochentag, Datum:	Zeitperiode (ungefähre Zeit des Eintrags)	Schmerzstärke* (0 - 10) / ev. Ort (Kopf, Nacken, Rücken, etc.)	Aktivitäten: Sitzen, Liegen, Spazieren, Arbeit, Übungen, Sport, Ruhe etc.	Besonderes, Einflüsse: z.B. Behandlung, bes. Medikamente; Freude, Ärger, Abwechslung
Montag:	Morgen (8h)			
	Vormittag (12h)			
	Nachmittag (18h)			
	Abend (22h)			
Dienstag:	Morgen (8h)			
	Vormittag (12h)			
	Nachmittag (18h)			
	Abend (22h)			
Mittwoch:	Morgen (8h)			
	Vormittag (12h)			
	Nachmittag (18h)			
	Abend (22h)			
Donnerstag:	Morgen (8h)			
	Vormittag (12h)			
	Nachmittag (18h)			
	Abend (22h)			
Freitag:	Morgen (8h)			
	Vormittag (12h)			
	Nachmittag (18h)			
	Abend (22h)			
Samstag:	Morgen (8h)			
	Vormittag (12h)			
	Nachmittag (18h)			
	Abend (22h)			
Sonntag:	Morgen (8h)			
	Vormittag (12h)			
	Nachmittag (18h)			
	Abend (22h)			

*Schmerzstärke: 0 = kein Schmerz, 10 = stärkster, vorstellbarer Schmerz