

# ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΟΝΟΥ

Στην παρακάτω φόρμα καταγράψω τα σωματικά συμπτώματα που με ταλαιπωρούν συχνά, προσδιορίζοντας το χρόνο εμφάνισής τους, την έντασή τους σε μια κλίμακα από το 1 (ελαφρύς πόνος) έως το 10 (πάρα πολύ δυνατός πόνος), τη δραστηριότητά που είχα τη στιγμή που διαπίστωσα το σύμπτωμα, τον τρόπο που προσπάθησα να το διαχειριστώ και τέλος την απόδοση της προσπάθειάς μου.

Ημερομηνία & Ώρα	Σύμπτωμα (περιγραφή πόνου)	Ένταση πόνου (1 έως 10)	Δραστηριότητα πριν την εμφάνιση του πόνου	Προσπάθεια αντιμετώπισης	Αποτέλεσμα προσπάθειας