

Symptomtagebuch Fibromyalgie

Name _____

Woche vom _____ bis _____

So geht's: Pro Eintrag eine Zeile, möglichst zeitnah. Stärke immer auf derselben Skala. Leere Felder sind okay.
Stärke: 0 kein Schmerz · 1–3 leicht · 4–6 mittel · 7–9 stark · 10 stärkster vorstellbarer Schmerz

Tag	Stärke	Erschöpfung	Schlaf	Stress	Aktivität und Pausen	Was hat geholfen?	Was war gut?	Notizen
	0–10	0–10	gut, mittel, schlecht	0–10	was, wie lange	Wärme, Pause, Bewegung ...	ein guter Moment	Stimmung, Schlaf, Besonderes
Mo — —								
Di — —								
Mi — —								
Do — —								
Fr — —								
Sa — —								
So — —								

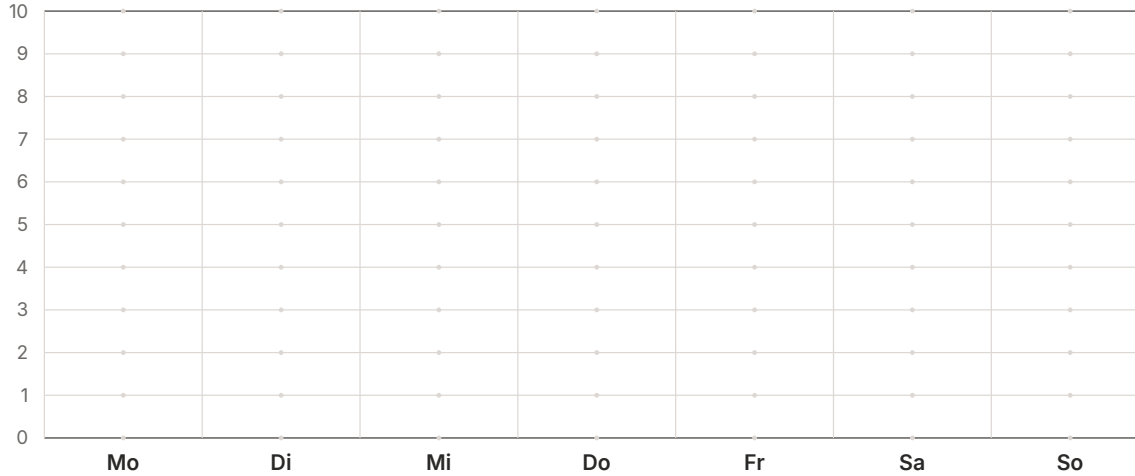
Symptomtagebuch Fibromyalgie

Name _____

Woche vom _____ bis _____

Verlauf der Woche

Markiere je Tag den stärksten Wert und verbinde die Punkte.



Was hat geholfen?

Was hat es schlimmer gemacht?

Fragen für den nächsten Arzttermin

Wochenrückblick

Tage mit Schmerzen (von 7)

Stärkster Wert der Woche

Tage mit Schmerzmitteln

Tage, an denen ich etwas absagen musste