

Diario del dolore da artrosi

Nome _____

Settimana dal _____ al _____

Come compilarlo: una riga per ogni annotazione, scritta subito. Usa sempre la stessa scala. Le caselle vuote vanno bene.
Intensità: 0 nessun dolore · 1–3 lieve · 4–6 moderato · 7–9 forte · 10 peggior dolore immaginabile

Giorno	Ora	Articolazione	Intensità	Rigidità	Gonfiore	Sforzo	Meteo	Farmaci	Cosa ha aiutato?
	hh:mm	ginocchio, anca, mano ...	0–10	minuti al mattino	sì / no	scale, camminare, giardinaggio ...	freddo, umido, caldo	nome, dose, ora	caldo, riposo, movimento ...
Lun — —									
Mar — —									
Mer — —									
Gio — —									
Ven — —									
Sab — —									
Dom — —									

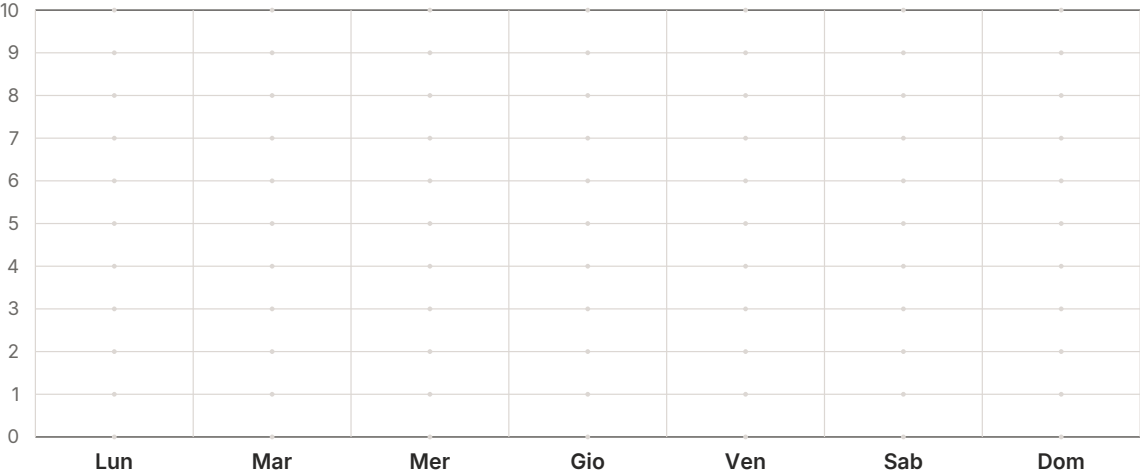
Diario del dolore da artrosi

Nome _____

Settimana dal _____ al _____

La tua settimana a colpo d'occhio

Segna il valore massimo di ogni giorno e unisci i punti.



Cosa ha aiutato?

Cosa ha peggiorato?

Domande per la prossima visita

Riepilogo settimanale

Giorni con dolore (su 7)

Valore massimo della settimana

Giorni con antidolorifici

Giorni con impegni annullati