

Diario della fibromialgia

Nome _____

Settimana dal _____ al _____

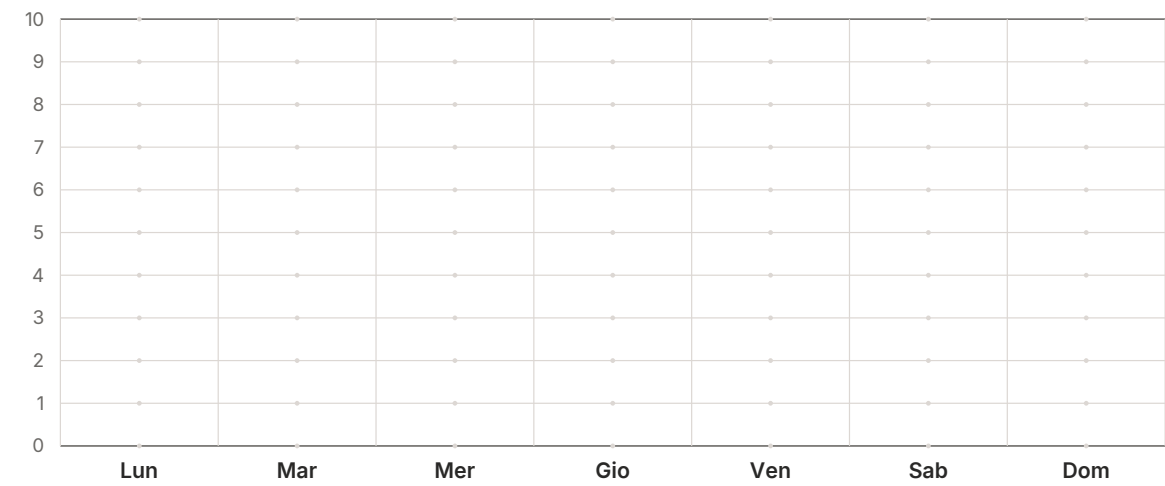
Come compilarlo: una riga per ogni annotazione, scritta subito. Usa sempre la stessa scala. Le caselle vuote vanno bene.
Intensità: 0 nessun dolore · 1-3 lieve · 4-6 moderato · 7-9 forte · 10 peggior dolore immaginabile

Giorno	Intensità	Stanchezza	Sonno	Stress	Attività e pause	Cosa ha aiutato?	Cosa è andato bene?	Note
	0-10	0-10	buono, così così, scarso	0-10	cosa, per quanto	caldo, riposo, movimento ...	un bel momento	umore, sonno, cose insolite
Lun — —								
Mar — —								
Mer — —								
Gio — —								
Ven — —								
Sab — —								
Dom — —								

Diario della fibromialgia

La tua settimana a colpo d'occhio

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



Cosa ha aiutato?

Cosa ha peggiorato?

Nome _____

Settimana dal _____ al _____

Riepilogo settimanale

Giorni con dolore (su 7)

Valore massimo della settimana

Giorni con antidolorifici

Giorni con impegni annullati

Domande per la prossima visita