

Diário da dor nas costas

Nome _____

Semana de _____ a _____

Como usar: uma linha por registo, preenchida na altura. Usa sempre a mesma escala. Campos em branco não fazem mal.
Intensidade: 0 sem dor · 1–3 ligeira · 4–6 moderada · 7–9 forte · 10 pior dor imaginável

Dia	Hora	Intensidade	Onde?	Irradiação	Esforço	Exercício	Medicação	O que ajudou?	Notas
	hh:mm	0–10	zona do corpo	para a perna? formigueiro, dormência?	sentado, de pé, levantar, dobrar-se	o quê, quantos minutos	nome, dose, hora	calor, repouso, movimento ...	humor, sono, algo fora do normal
Seg — —									
Ter — —									
Qua — —									
Qui — —									
Sex — —									
Sáb — —									
Dom — —									

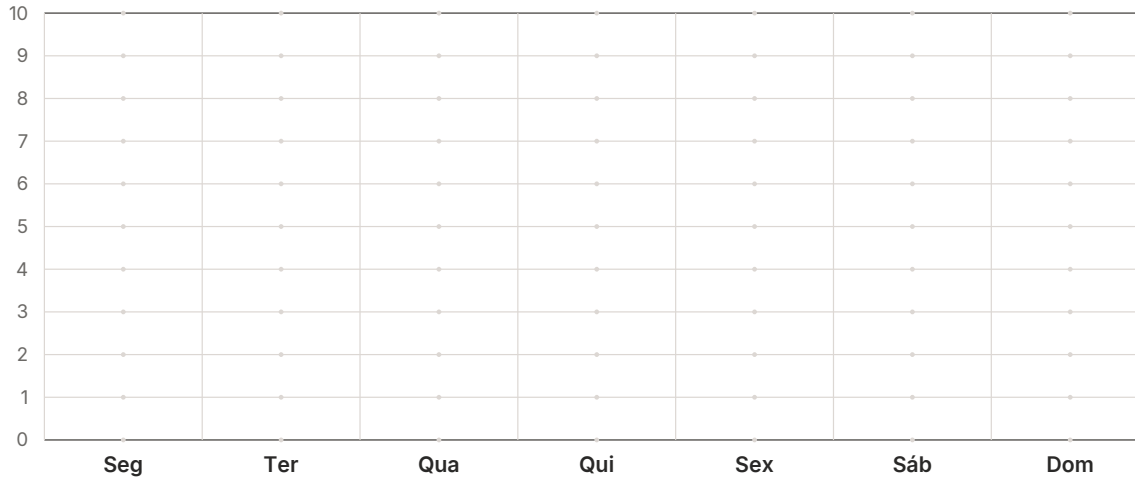
Diário da dor nas costas

Nome _____

Semana de _____ a _____

A tua semana num relance

Marca o valor mais alto de cada dia e une os pontos.



Resumo semanal

Dias com dor (de 7)

Valor mais alto da semana

Dias em que tomei analgésicos

Dias em que cancelei algo

O que ajudou?

O que piorou?

Perguntas para a próxima consulta
