

Diário da dor da endometriose

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	Dia do ciclo 1 = 1.º dia da menstruação	Fluxo nenhum, ligeiro, médio, abundante	Hora hh:mm	Intensidade 0–10	Onde? zona do corpo	Dor com ... período, evacuar, urinar, relações	Medicação nome, dose, hora	Ficou por fazer trabalho, planos cancelados?	Notas humor, sono, algo fora do normal
Seg ____									
Ter ____									
Qua ____									
Qui ____									
Sex ____									
Sáb ____									
Dom ____									

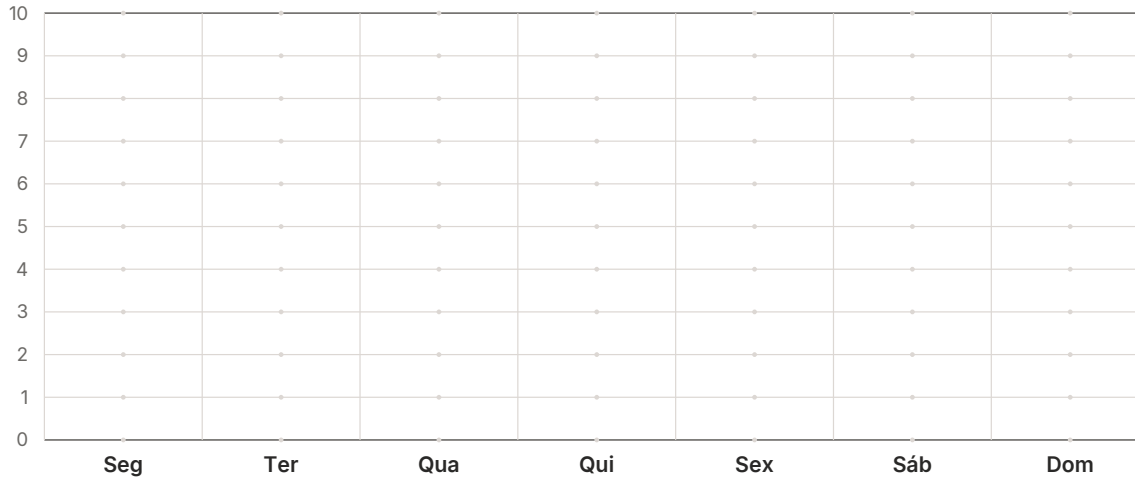
Diário da dor da endometriose

Nome _____

Semana de _____ a _____

A tua semana num relance

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



O que ajudou?

O que piorou?

Perguntas para a próxima consulta

Resumo semanal

Dias com dor (de 7)

Valor mais alto da semana

Dias em que tomei analgésicos

Dias em que cancelei algo