

Diário da dor

Nome _____

Semana de _____ a _____

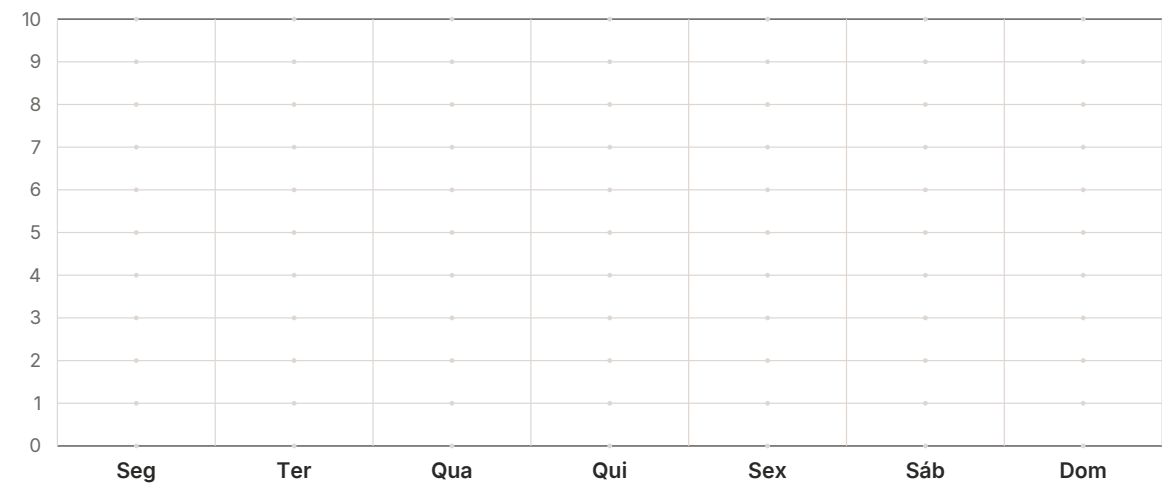
Como usar: uma linha por registo, preenchida na altura. Usa sempre a mesma escala. Campos em branco não fazem mal.
Intensidade: 0 sem dor · 1–3 ligeira · 4–6 moderada · 7–9 forte · 10 pior dor imaginável

Dia	Hora	Intensidade	Onde?	Como é a dor?	O que estava a fazer?	Medicação	O que ajudou?	Notas
	hh:mm	0–10	zona do corpo	pontada, moinha, latejante ...	situação, atividade	nome, dose, hora	calor, repouso, movimento ...	humor, sono, algo fora do normal
Seg — —								
Ter — —								
Qua — —								
Qui — —								
Sex — —								
Sáb — —								
Dom — —								

Diário da dor

A tua semana num relance

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



O que ajudou?

O que piorou?

Nome _____

Semana de _____ a _____

Resumo semanal

Dias com dor (de 7)

Valor mais alto da semana

Dias em que tomei analgésicos

Dias em que cancelei algo

Perguntas para a próxima consulta