

Meine erste Woche



Datum von	Schmerz- stärke	Schmerz- art	Welche Situation bestand zum Zeitpunkt des Schmerzes?	Therapien Medikamente Dosis etc.	Schlaf	tages- zeitliches Wohl- befinden	Was hat geholfen?
Montag	morgens um.....	☹☹☹☹☹			☹☹☹	☹☹☹	
	mittags um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
	abends um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
Dienstag	morgens um.....	☹☹☹☹☹			☹☹☹	☹☹☹	
	mittags um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
	abends um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
Mittwoch	morgens um.....	☹☹☹☹☹			☹☹☹	☹☹☹	
	mittags um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
	abends um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
Donnerstag	morgens um.....	☹☹☹☹☹			☹☹☹	☹☹☹	
	mittags um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
	abends um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
Freitag	morgens um.....	☹☹☹☹☹			☹☹☹	☹☹☹	
	mittags um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
	abends um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
Samstag	morgens um.....	☹☹☹☹☹			☹☹☹	☹☹☹	
	mittags um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
	abends um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
Sonntag	morgens um.....	☹☹☹☹☹			☹☹☹	☹☹☹	
	mittags um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
	abends um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	

Bitte jeweils entsprechendes ankreuzen ☒ und aufschreiben.

Meine zweite Woche



Datum von	Schmerz- stärke	Schmerz- art	Welche Situation bestand zum Zeitpunkt des Schmerzes?	Therapien Medikamente Dosis etc.	Schlaf	tages- zeitliches Wohl- befinden	Was hat geholfen?
Montag	morgens um.....	☹☹☹☹☹			☹☹☹	☹☹☹	
	mittags um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
	abends um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
Dienstag	morgens um.....	☹☹☹☹☹			☹☹☹	☹☹☹	
	mittags um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
	abends um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
Mittwoch	morgens um.....	☹☹☹☹☹			☹☹☹	☹☹☹	
	mittags um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
	abends um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
Donnerstag	morgens um.....	☹☹☹☹☹			☹☹☹	☹☹☹	
	mittags um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
	abends um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
Freitag	morgens um.....	☹☹☹☹☹			☹☹☹	☹☹☹	
	mittags um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
	abends um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
Samstag	morgens um.....	☹☹☹☹☹			☹☹☹	☹☹☹	
	mittags um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
	abends um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
Sonntag	morgens um.....	☹☹☹☹☹			☹☹☹	☹☹☹	
	mittags um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	
	abends um.....	☹☹☹☹☹				☹☹☹	

Bitte jeweils entsprechendes ankreuzen ☒ und aufschreiben.