

Болевой Дневник

Используйте дневник боли, чтобы подробно описать чувство испытываемой боли. И ваших действий, чтобы с ней справиться. Ведите этот дневник аккуратно каждый день в течение как минимум 7 дней.

Дата и время	Расположение и место боли	Оцените интенсивность боли от 0 до 10	Что усиливает боль	Ваши действия когда боль усиливается	Опишите уровень вашей активности и настроения	Примечания