Observacions

DIARI DE DOLOR

Aquest diari servirà per dur, durant uns dies,
un registre del dolor que patiu.

Per entendre millor el dolor i millorar la manera
com el controlau és útil analitzar amb quina
intensitat el notau en diferents moments del dia,
quines repercussions té i quines activitats el milloren.

Nom:

Llinatges:

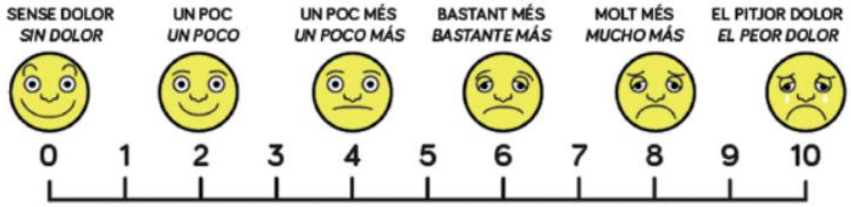
Període del registre:

GOIB CONSELLERIA SALUT I CONSUM SERVEI SALUT ILLES BALEARS

GOIB CONSELLERIA SALUT I CONSUM SERVEI SALUT ILLES BALEARS

Intensitat

Registrau la intensitat del dolor entre 0 i 10



Repercussions

Registrau quina repercussió té el dolor en la vostra vida

- No puc fer algunes activitats a casa.
- No puc fer algunes activitats a la feina.
- No puc fer esport.
- No puc fer algunes activitats d'oci.
- No puc dormir.
- Em pos nerviós/nerviosa.
- Em provoca tristor.
- Una altra mena de repercussió (l'heu de descriure).

Millora

Registrau què heu de fer perquè la sensació de dolor millori

- Caminar, fer estiraments, gimnàstica suau, taitxí, ioga, Pilates.
- Fer exercicis de relaxació, descansar al llit, descansar d'assegut, aplicar-hi fred o calor.
- Prendre un medicament. Quin?
- Una altra manera de millorar-la (l'heu de descriure).

Dia	Data	Intensitat					
13		Matí		Hora-baixa		Nit	
Repercussions							
Millora							

Dia	Data	Intensitat					
14		Matí		Hora-baixa		Nit	
Repercussions							
Millora							

Dia	Data	Intensitat					
15		Matí		Hora-baixa		Nit	
Repercussions							
Millora							

Dia	Data	Intensitat					
10		Matí		Hora-baixa		Nit	
Repercussions							
Millora							

Dia	Data	Intensitat					
1		Matí		Hora-baixa		Nit	
Repercussions							
Millora							

Dia	Data	Intensitat					
11		Matí		Hora-baixa		Nit	
Repercussions							
Millora							

Dia	Data	Intensitat					
2		Matí		Hora-baixa		Nit	
Repercussions							
Millora							

Dia	Data	Intensitat					
12		Matí		Hora-baixa		Nit	
Repercussions							
Millora							

Dia	Data	Intensitat					
3		Matí		Hora-baixa		Nit	
Repercussions							
Millora							

Dia	Data	Intensitat					
4		Matí		Hora-baixa		Nit	
Repercussions							
Millora							

Dia	Data	Intensitat					
7		Matí		Hora-baixa		Nit	
Repercussions							
Millora							

Dia	Data	Intensitat					
5		Matí		Hora-baixa		Nit	
Repercussions							
Millora							

Dia	Data	Intensitat					
8		Matí		Hora-baixa		Nit	
Repercussions							
Millora							

Dia	Data	Intensitat					
6		Matí		Hora-baixa		Nit	
Repercussions							
Millora							

Dia	Data	Intensitat					
9		Matí		Hora-baixa		Nit	
Repercussions							
Millora							