



mo = morgens  
 mi = mittags  
 ab = abends  
 na = nachts

Kalenderwoche

1. Tag

2. Tag

3. Tag

4. Tag

5. Tag

6. Tag

7. Tag

mo	mi	ab	na
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1

mo	mi	ab	na
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1

mo	mi	ab	na
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1

mo	mi	ab	na
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1

mo	mi	ab	na
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1

mo	mi	ab	na
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1

mo	mi	ab	na
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1

Bemerkungen

Bemerkungen

Bemerkungen

Bemerkungen

Bemerkungen

Bemerkungen

Bemerkungen

Tragen Sie die jeweilige Kalenderwoche und das Datum ein. Ermitteln Sie anhand der Schmerzskala Ihre individuelle Schmerzstärke und übertragen Sie diesen Wert in die Tabelle. Notieren Sie unter Bemerkungen, was an dem Tag von Bedeutung ist: Positive Erlebnisse, Müdigkeit, Schlafstörung, Übelkeit oder Stuhlgang.