

dzień	Godziny 0-4		Godziny 4-8		Godziny 8-12		Godziny 12-16		Godziny 16-18		Godziny 18-20		Rodzaj bólu
	występowanie bólu	natężenie 1-10	występowanie bólu	natężenie 1-10	występowanie bólu	natężenie 1-10	występowanie bólu	natężenie 1-10	występowanie bólu	natężenie 1-10	występowanie bólu	natężenie 1-10	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													

W poszczególne dni miesiąca zaznacza się kolorowym np flamastrem godziny w których występował ból, obok natężenie bólu w skali 1-10 . Po prawej stronie można opisać rodzaj bólu.



brak bólu



ból  
nie do  
zniesienia

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10