

godzina	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Rodzaj bólu		
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, po prawej stronie można opisać rodzaj bólu.

W kratkach można zaznaczyć natężenie bólu zgodnie ze skalą numeryczną



brak bólu



ból nie do zniesienia

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10