

dzień	Godzina 1-4	Godzina 4-8	Godzina 8-12	Godzina 12-16	Godzina 16-20	Godzina 20-24	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