

Jurnalul durerii (14 zile)

Notați în fiecare zi, de preferat seara, cum a fost durerea. Jurnalul ne arată tiparul durerii (când apare, ce o declanșează, cum răspunde la tratament) mai bine decât ne putem aminti la consultație. Aduceți-l la următoarea vizită. Intensitatea: 0 = fără durere, 10 = cea mai mare durere imaginabilă.

Ziua / data	Durere dimineța (0–10)	Durere seara (0–10)	Durere de cap (da / nu)	Ce a declanșat sau agravat durerea	Am observat că strâng / scrâșnesc dinții	Medicamente (ce, cât)	Somnul (bun / slab)	Observații
Ex.: luni 12.10	2	5	da	mâncat ceva tare, stres la serviciu	da, ziua	ibuprofen 400 mg, 1x	slab	mai bine după comprese calde
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								