



# Schmerz- und Krankheitstagebuch vom \_\_\_\_\_

Morgenprotokoll							
Wie erholsam war mein Schlaf?	Wie fühle ich mich jetzt?	Wie lange hat es gedauert, bis ich eingeschlafen bin?	War ich nachts wach?	Wann bin ich endgültig aufgewacht?	Wann bin ich aufgestanden?	Tabletteneinnahme?	Symptome nach dem Erwachen?
1 sehr 2 ziemlich 3 mittelmäßig 4 kaum 5 gar nicht	1 matt - 6 frisch	Minuten	Wie oft? Wie lange? Minuten	Uhrzeit	Uhrzeit	Präparat, Dosis, Uhrzeit	

Uhrzeit	Aktivität	Symptome	A	B	C
6 – 8					
8 - 9					
9 – 10					
10 – 11					
11 – 12					
12 – 13					
13 – 14					
14 – 15					
15 – 16					
16 – 17					
17 – 18					
18 – 19					
19 – 20					
20 – 21					
21 – 22					
22 – 23					
23 – 24					

Abendprotokoll					
Wie erschöpft bin ich jetzt?	Wie fühle ich mich jetzt?	Durchschnittliche Leistungsfähigkeit	Habe ich mich tagsüber erschöpft gefühlt?	Habe ich tagsüber geschlafen?	Wann bin ich ins Bett gegangen?
1 sehr 2 ziemlich 3 mittelmäßig 4 kaum 5 gar nicht	1 angespannt - 6 entspannt	1 gut - 6 schlecht	0 nein 1 ein wenig 2 ziemlich 3 sehr	Wie lange?	