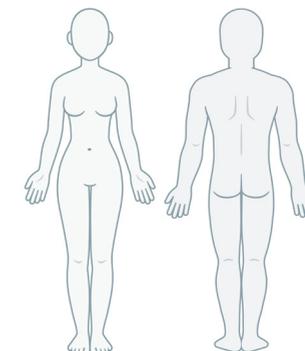




Il mio diario del dolore e della stanchezza

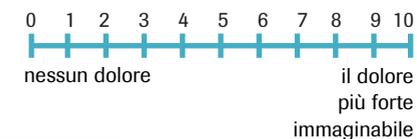
Dolore

1. Assegno a ogni dolore una lettera e un colore e lo inserisco nella figura.
2. Annoto nella tabella l'intensità del dolore, utilizzando una scala da 0 a 10.
0 = nessun dolore; 10 = il dolore più forte immaginabile. Collego i diversi valori della giornata per formare una linea.
3. Descrivo ogni dolore (ad esempio «lancinante», «sordo», «bruciante»).
4. Prendo nota delle mie osservazioni sul dolore. Per esempio, che cosa l'ha scatenato, come si sviluppa o se è legato ad altri dolori (per esempio: «Se il dolore A è superiore all'intensità 6, allora arriva il dolore B.»).



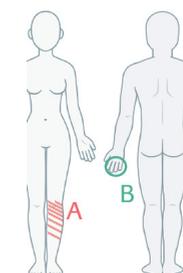
Stanchezza

Annoto nella tabella il mio grado di **spossatezza** utilizzando una scala da 0 a 10. 0 = nessuna spossatezza; 10 = totale spossatezza. Collego tra loro diversi valori nel corso di una giornata formando una linea.



Giorno	☀️	☀️	☀️↓	🌙	Esperienze e osservazioni
Lun	10 8 6 4 2 0				
Mar	10 8 6 4 2 0				
Mer	10 8 6 4 2 0				
Gio	10 8 6 4 2 0				
Ven	10 8 6 4 2 0				
Sab	10 8 6 4 2 0				
Dom	10 8 6 4 2 0				

Esempio di figura:



Esempio di tabella:



Arancione = dolore A
Verde = dolore B
Viola = stanchezza