

# יומן ניהול כאבים כרוניים



אני עושה צעדים להעלות את איכות החיים שלי  
לצד האנדומטריוזיס וללמוד איך לנהל את הכאבים

היומן של:

אנה אמיר - מאמנת בריאות 058-4676751



# יומן מעקב כאבים כרוניים של: \_\_\_\_\_

יום: \_\_\_\_\_  
תאריך: \_\_\_\_\_

שעת התחלה: \_\_\_\_\_ שעת סיום: \_\_\_\_\_ שעת התחלה: \_\_\_\_\_ שעת סיום: \_\_\_\_\_

		רמת כאב? סוג כאב?  באיזה איזור בגוף?
		תסמינים נוספים מתלווים לכאב?  איך מצב הרוח?
		<u>לקחתי משככי כאבים מסוג:</u> עזר לי?  מה כן עזר לי להפחית את הכאב?  אחרי כמה זמן הכאב עבר? והאם יש שינוי מההתקף הקודם?
		<u>טריגרים:</u> תזונה? פעילות גופנית\ סקס?  מה הסייקל הנוכחי (טרום מחזור, מחזור, טרום ביוץ, ביוץ)

# יומן מעקב כאבים כרוניים של: \_\_\_\_\_

יום: \_\_\_\_\_  
תאריך: \_\_\_\_\_

שעת התחלה: \_\_\_\_\_ שעת סיום: \_\_\_\_\_  
שעת התחלה: \_\_\_\_\_ שעת סיום: \_\_\_\_\_

		רמת כאב? סוג כאב?  באיזה איזור בגוף?
		תסמינים נוספים מתלווים לכאב?  איך מצב הרוח?
		<u>לקחתי משככי כאבים מסוג:</u> עזר לי?  מה כן עזר לי להפחית את הכאב?  אחרי כמה זמן הכאב עבר? והאם יש שינוי מההתקף הקודם?
		<u>טריגרים:</u> תזונה? פעילות גופנית\ סקס?  מה הסייקל הנוכחי (טרום מחזור, מחזור, טרום ביוץ, ביוץ)

# יומן מעקב כאבים כרוניים של: \_\_\_\_\_

יום: \_\_\_\_\_  
תאריך: \_\_\_\_\_

שעת התחלה: \_\_\_\_\_ שעת סיום: \_\_\_\_\_ שעת התחלה: \_\_\_\_\_ שעת סיום: \_\_\_\_\_

		רמת כאב? סוג כאב?  באיזה איזור בגוף?
		תסמינים נוספים מתלווים לכאב?  איך מצב הרוח?
		<u>לקחתי משככי כאבים מסוג:</u> עזר לי?  מה כן עזר לי להפחית את הכאב?  אחרי כמה זמן הכאב עבר? והאם יש שינוי מההתקף הקודם?
		<u>טריגרים:</u> תזונה? פעילות גופנית\ סקס?  מה הסייקל הנוכחי (טרום מחזור, מחזור, טרום ביוץ, ביוץ)

# יומן מעקב כאבים כרוניים של: \_\_\_\_\_

יום: \_\_\_\_\_  
תאריך: \_\_\_\_\_

שעת התחלה: \_\_\_\_\_ שעת סיום: \_\_\_\_\_  
שעת התחלה: \_\_\_\_\_ שעת סיום: \_\_\_\_\_

		רמת כאב? סוג כאב?  באיזה איזור בגוף?
		תסמינים נוספים מתלווים לכאב?  איך מצב הרוח?
		<u>לקחתי משככי כאבים מסוג:</u> עזר לי?  מה כן עזר לי להפחית את הכאב?  אחרי כמה זמן הכאב עבר? והאם יש שינוי מההתקף הקודם?
		<u>טריגרים:</u> תזונה? פעילות גופנית\ סקס?  מה הסייקל הנוכחי (טרום מחזור, מחזור, טרום ביוץ, ביוץ)

אהבה עצמית:



נרגעתי



קיבלתי השראה



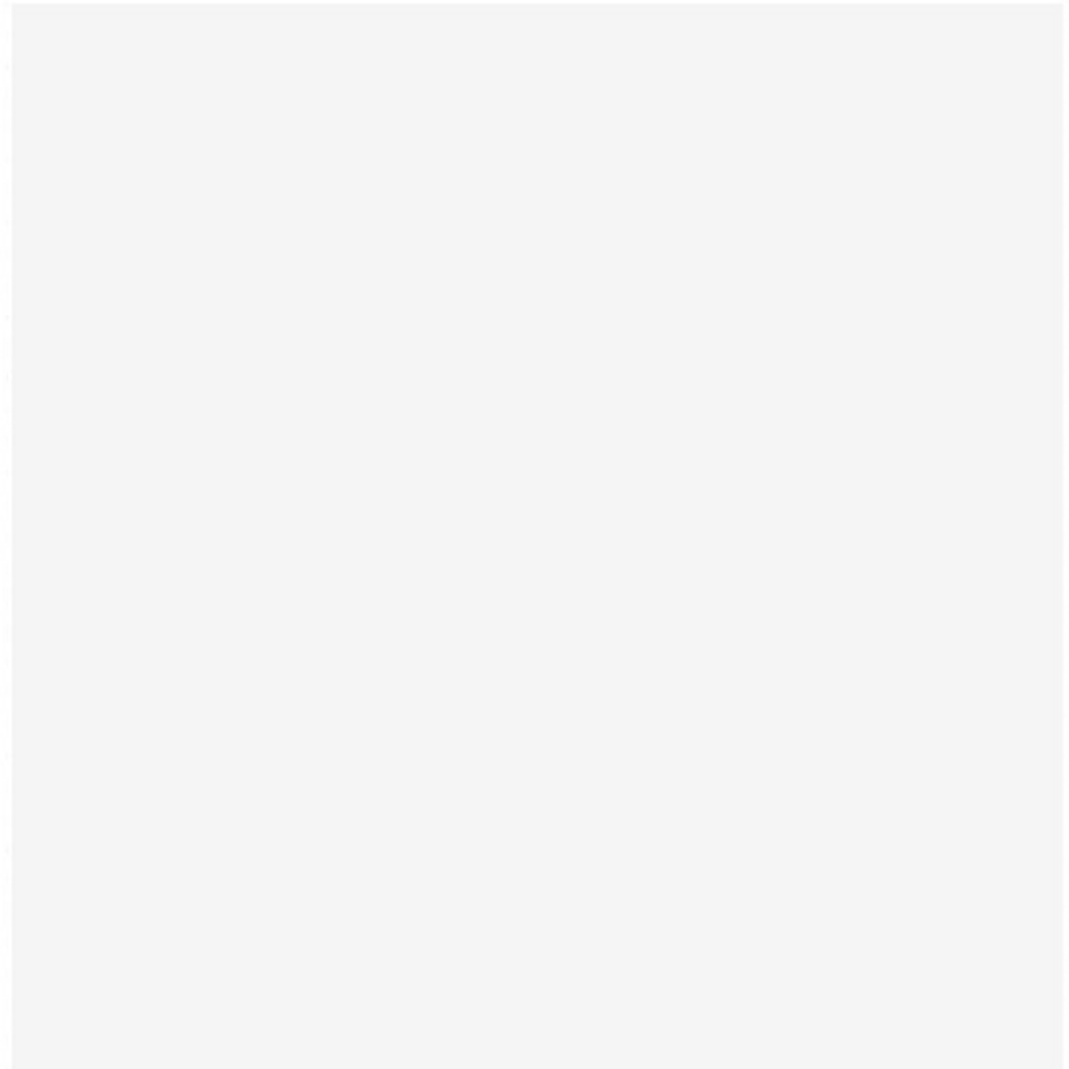
בריאות הגוף שלי



בריאות הנפש שלי

---

אני גאה בעצמי היום על:



## רשימת מטלות להורדת לחץ וכאב:

