Monat :

Tag		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Beispiel
Tageszeit und Dauer	00:00																																
	02:00																																
	04:00																																
	06:00																																
	08:00																																
	10:00																																
	12:00																																
	14:00																																
	16:00																																
	18:00																																
	20:00																																
	22:00																																
Schmerzstärke	+																																X
	++																																X
	+++																																
Charakter																																	*drückend* / *ziehend*
Begleitsymptome																																	*Bauchweh*
Mögliche Schmerzauslöser																																	*Wetter?* / *Wein ?*
Gegenmaßnahme / Medikamente																																	*Bad, Kaffee* / *Ibuprofen* / *Hinlegen*
Wirksam (J / N)																																	*N* / *J*

(c) Dr. J. Artner 2017