

يوميات الألم

التاريخ:

Pain Diary
مع وفاء غيبة



يوميات الألم

استخدم يوميات الألم هذه لتسجيل تفاصيل ألمك وماذا فعلت لإدارته كل يوم

ما الذي ساعد على تخفيف ألمك؟

ما الذي جعل ألمك أسوأ؟

ماذا كنت تفعل عندما بدأ الألم؟
أو عندما زاد

درجة الألم

مكان الألم

التاريخ والوقت