Schmerztagebuch

Jahr …… Dosis……

Januar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Summe
super																																
gut																																
mäßig																																
schlecht																																
Schlaf																																

Februar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29			Summe
super																																
gut																																
mäßig																																
schlecht																																
Schlaf																																

März	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Summe
super																																
gut																																
mäßig																																
schlecht																																
Schlaf																																

April	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		Summe
super																																
gut																																
mäßig																																
schlecht																																
Schlaf																																

Mai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Summe
super																																
gut																																
mäßig																																
schlecht																																
Schlaf																																

Juni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		Summe
super																																
gut																																
mäßig																																
schlecht																																
Schlaf																																

Juli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Summe
super																																
gut																																
mäßig																																
schlecht																																
Schlaf																																

August	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Summe
super																																
gut																																
mäßig																																
schlecht																																
Schlaf																																

September	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		Summe
super																																
gut																																
mäßig																																
schlecht																																
Schlaf																																

Okober	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Summe
super																																
gut																																
mäßig																																
schlecht																																
Schlaf																																

November	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		Summe
super																																
gut																																
mäßig																																
schlecht																																
Schlaf																																

Dezember	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Summe
super																																
gut																																
mäßig																																
schlecht																																
Schlaf																																