





## Τι είναι το ημερολόγιο πόνου;

Είναι μια γραπτή καταγραφή του πώς ο πόνος επηρεάζει τις καθημερινές σας δραστηριότητες.

Σας βοηθά να περιγράψετε το πώς ο πόνος σας επηρεάζει τις δραστηριότητές σας.

Μπορείτε να καταγράψετε το πως τα φάρμακα, οι λοιπές θεραπείες και οι δραστηριότητές σας επηρεάζουν τα επίπεδα του πόνου σας.

## Γιατί να κρατάω ημερολόγιο πόνου;

Ένα ημερολόγιο πόνου μπορεί να βοηθήσει εσάς και το γιατρό σας:

- Να κατανοήστε τι κάνει τον πόνο σας χειρότερο αλλά και τι βοηθά στο να απαλυνθεί ο πόνος
- Να παρακολουθήσετε την απάντησή σας στο πλάνο διαχείρισης του πόνου, συμπεριλαμβανομένων αλλαγών στα φάρμακά σας ή άλλες θεραπείες.

## Πότε πρέπει να χρησιμοποιήσω ένα ημερολόγιο πόνου;

Χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο πόνου όσο συχνά συνιστάται από τον γιατρό σας.

Αυτό μπορεί να απαιτείται όταν έχετε επιμένον πόνο, αλλαγές στο επίπεδο της δραστηριότητάς σας ή αλλαγές στα φάρμακά σας. Οι πληροφορίες που καταγράφετε θα βοηθήσουν εσάς και το γιατρό σας να προετοιμαστείτε και να δημιουργήσετε μαζί ένα πλάνο διαχείρισης πόνου.

## Πώς μπορώ να συμπληρώσω ένα ημερολόγιο πόνου;

Καταγράψτε όλες τις πληροφορίες που σχετίζονται με τον πόνο σας στο ημερολόγιο.

Μπορεί να μη χρειάζεται να συμπληρώνετε όλες τις στήλες κάθε φορά.

Για να συμπληρώσετε το ημερολόγιο χρησιμοποιήστε την κλίμακα αξιολόγησης (παρακάτω): μηδέν (0) σημαίνει απουσία πόνου και δέκα (10) σημαίνει ο χειρότερος δυνατός πόνος

