

Smertedagbog ved endometriose

Navn _____

Uge fra _____ til _____

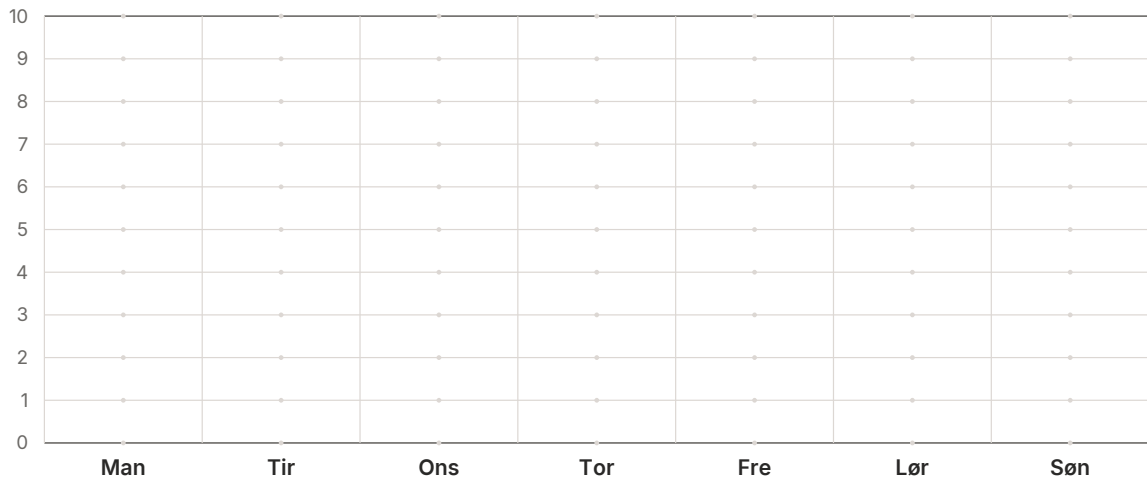
Sådan: én række pr. registrering, udfyldt med det samme. Brug altid samme skala. Tomme felter er i orden.
Styrke: 0 ingen smerter · 1–3 lette · 4–6 moderate · 7–9 stærke · 10 værst tænkelige smerter

Dag	Cyklusdag 1 = første menstruationsdag	Blødning ingen, let, middel, kraftig	Tid tt:mm	Styrke 0–10	Hvor? kropsområde	Smerter ved ... menstruation, afføring, tisse, sex	Medicin navn, dosis, tidspunkt	Gik glip af arbejde, aflyste planer?	Noter humør, søvn, noget usædvanligt
Man ____									
Tir ____									
Ons ____									
Tor ____									
Fre ____									
Lør ____									
Søn ____									

Smertedagbog ved endometriose

Din uge på ét blik

Marker den højeste værdi for hver dag, og forbind punkterne.



Hvad hjalp?

Hvad gjorde det værre?

Navn _____

Uge fra _____ til _____

Ugeopsummering

Dage med smerter (ud af 7)

Højeste værdi i denne uge

Dage jeg tog smertestillende

Dage jeg måtte aflyse noget

Spørgsmål til min næste lægetid
