

Symptomdagbog ved fibromyalgi

Navn _____

Uge fra _____ til _____

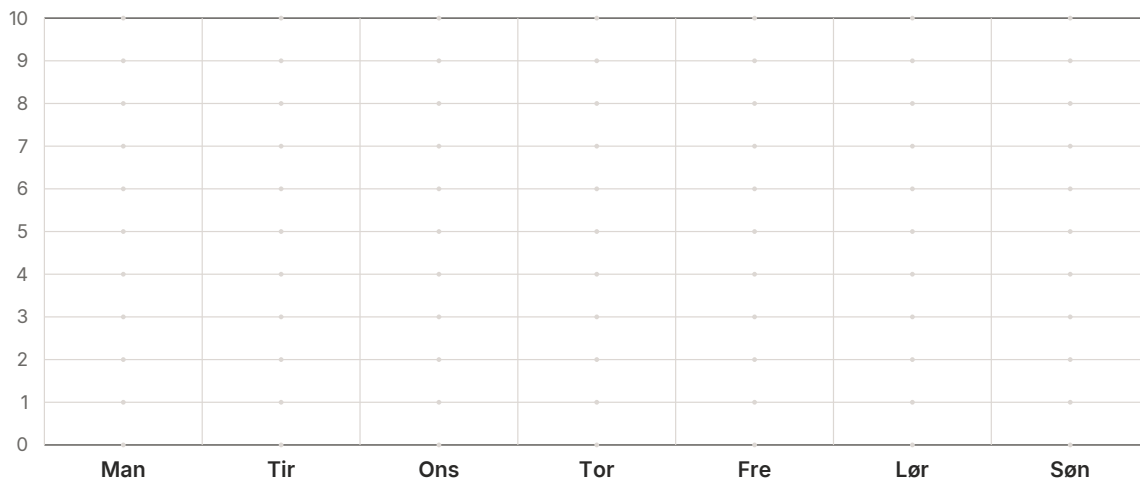
Sådan: én række pr. registrering, udfyldt med det samme. Brug altid samme skala. Tomme felter er i orden.
Styrke: 0 ingen smerter · 1–3 lette · 4–6 moderate · 7–9 stærke · 10 værst tænkelige smerter

Dag	Styrke	Udmattelse	Søvn	Stress	Aktivitet og hvile	Hvad hjalp?	Hvad gik godt?	Noter
	0–10	0–10	god, OK, dårlig	0–10	hvad, hvor længe	varme, hvile, bevægelse ...	et godt øjeblik	humør, søvn, noget usædvanligt
Man — —								
Tir — —								
Ons — —								
Tor — —								
Fre — —								
Lør — —								
Søn — —								

Symptomdagbog ved fibromyalgi

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
