

Smertedagbog

Navn _____

Uge fra _____ til _____

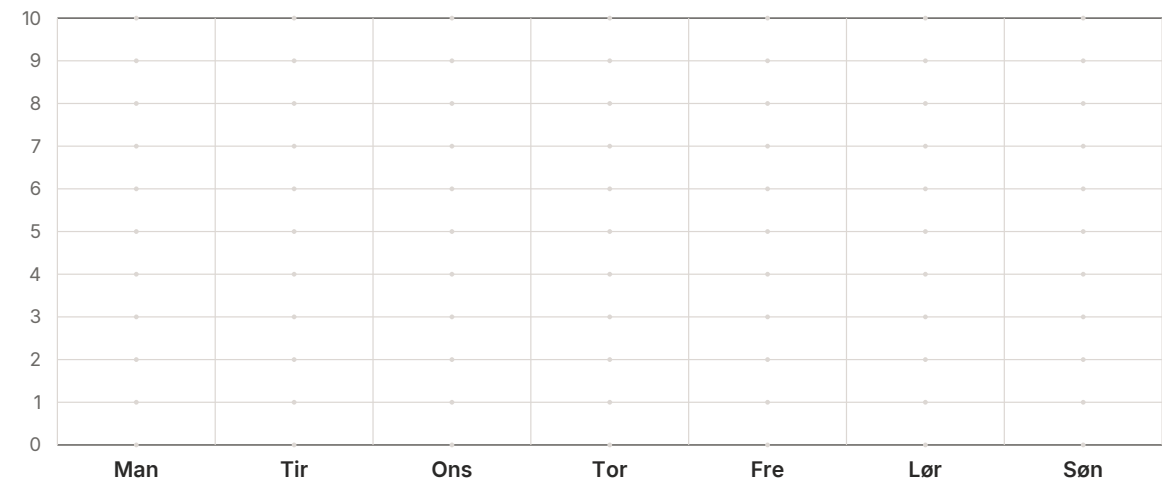
Sådan: én række pr. registrering, udfyldt med det samme. Brug altid samme skala. Tomme felter er i orden.
Styrke: 0 ingen smerter · 1–3 lette · 4–6 moderate · 7–9 stærke · 10 værst tænkelige smerter

Dag	Tid	Styrke	Hvor?	Hvordan føles det?	Hvad lavede jeg?	Medicin	Hvad hjalp?	Noter
	tt:mm	0–10	kropsområde	stikkende, dump, murrende ...	situation, aktivitet	navn, dosis, tidspunkt	varme, hvile, bevægelse ...	humør, søvn, noget usædvanligt
Man — —								
Tir — —								
Ons — —								
Tor — —								
Fre — —								
Lør — —								
Søn — —								

Smertedagbog

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