

Smertedagbog ved nervesmerter

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?	Fornemmelse	Berøring	Mulige triggere	Vågnet om natten?	Medicin	Noter
	tt:mm	0–10	kropsområde	brænder, prikker, stød, følelsesløs	følsom? tøj, sengetøj	søvn, stress, mad ...	ja / nej, hvor tit	navn, dosis, tidspunkt	humør, søvn, noget usædvanligt
Man — —									
Tir — —									
Ons — —									
Tor — —									
Fre — —									
Lør — —									
Søn — —									

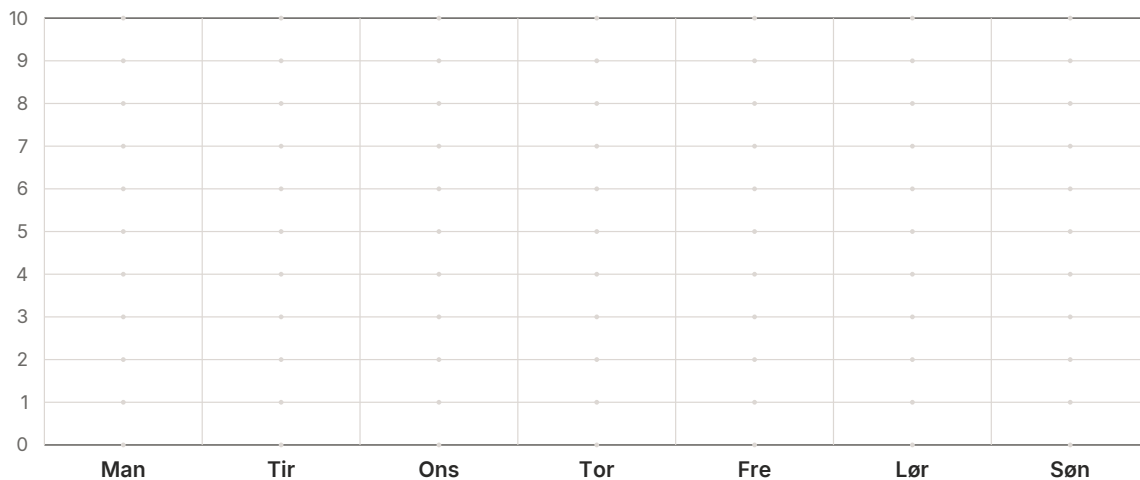
Smertedagbog ved nervesmerter

Navn _____

Uge fra _____ til _____

Din uge på ét blik

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



Ugeopsummering

Dage med smerter (ud af 7)

Højeste værdi i denne uge

Dage jeg tog smertestillende

Dage jeg måtte aflyse noget

Hvad hjalp?

Hvad gjorde det værre?

Spørgsmål til min næste lægetid
