

Smertedagbog for ryggen

Navn _____

Uge fra _____ til _____

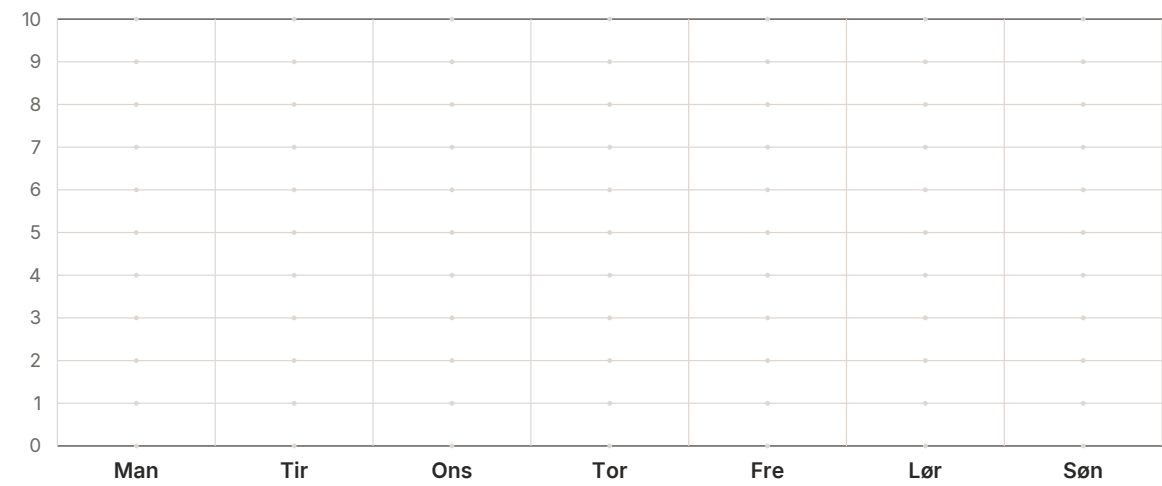
Sådan: én række pr. registrering, udfyldt med det samme. Brug altid samme skala. Tomme felter er i orden.
Styrke: 0 ingen smerter · 1–3 lette · 4–6 moderate · 7–9 stærke · 10 værst tænkelige smerter

Dag	Tid	Styrke	Hvor?	Udstråling	Belastning	Motion	Medicin	Hvad hjælp?	Noter
	tt:mm	0–10	kropsområde	ned i benet? prikken, følelsesløs?	sidde, stå, løfte, bøje sig	hvad, hvor mange minutter	navn, dosis, tidspunkt	varme, hvile, bevægelse ...	humør, søvn, noget usædvanligt
Man									
Tir									
Ons									
Tor									
Fre									
Lør									
Søn									

Smertedagbog for ryggen

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