

Smertedagbog ved slidgigt

Navn _____

Uge fra _____ til _____

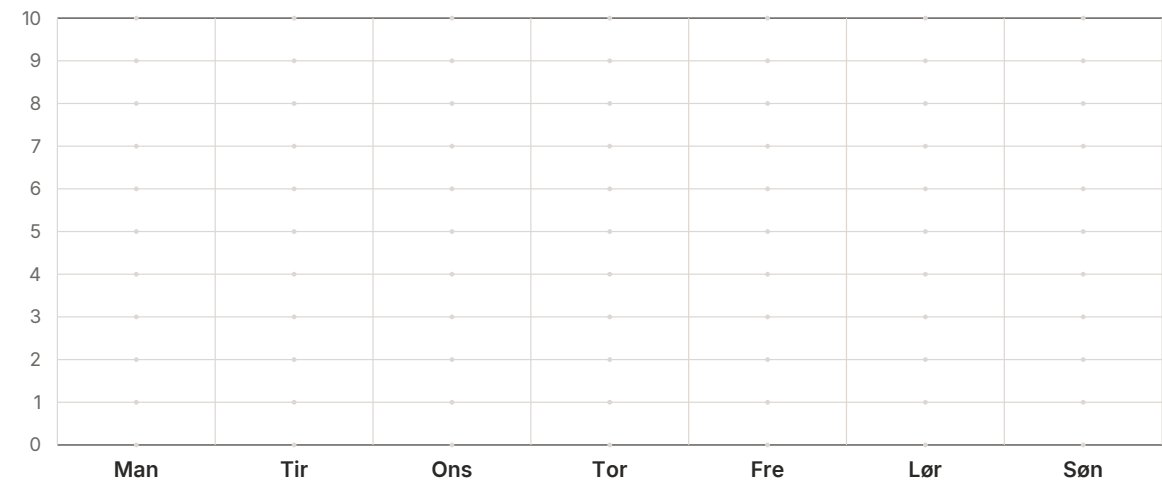
Sådan: én række pr. registrering, udfyldt med det samme. Brug altid samme skala. Tomme felter er i orden.
Styrke: 0 ingen smerter · 1–3 lette · 4–6 moderate · 7–9 stærke · 10 værst tænkelige smerter

Dag	Tid	Led	Styrke	Stivhed	Hævelse	Belastning	Vejr	Medicin	Hvad hjalp?
	tt:mm	knæ, hofte, hånd ...	0–10	minutter om morgenen	ja / nej	trapper, gåtur, havearbejde ...	koldt, fugtigt, varmt	navn, dosis, tidspunkt	varme, hvile, bevægelse ...
Man									
Tir									
Ons									
Tor									
Fre									
Lør									
Søn									

Smertedagbog ved slidgigt

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