

Smertedagbok ved artrose

Navn _____

Uke fra _____ til _____

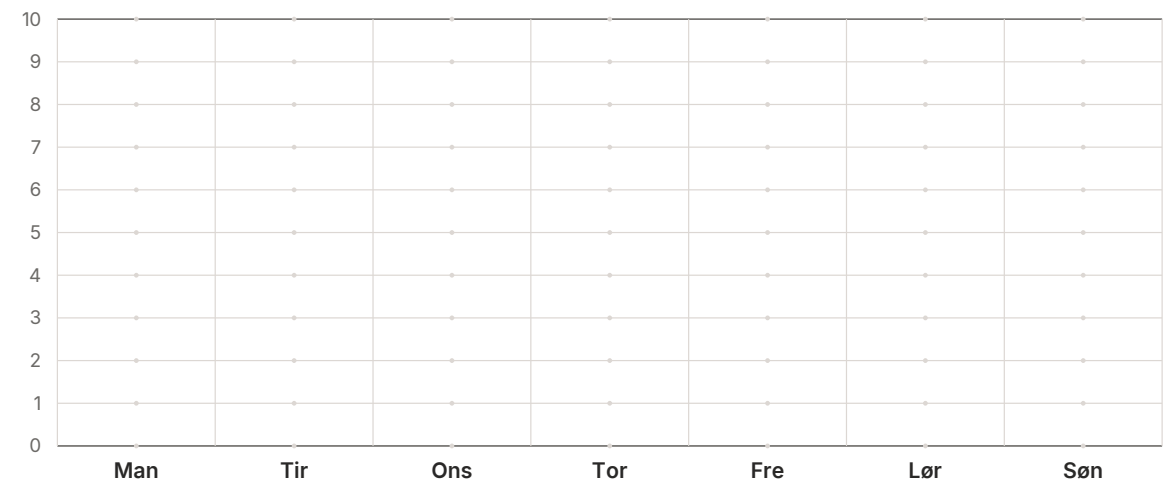
Slik gjør du: én rad per oppføring, fylt ut med en gang. Bruk alltid samme skala. Tomme felt er greit.
Styrke: 0 ingen smerte · 1–3 lett · 4–6 moderat · 7–9 sterk · 10 verst tenkelige smerte

Dag	Tid	Ledd	Styrke	Stivhet	Hevelse	Belastning	Vær	Medisin	Hva hjalp?
	tt:mm	kne, hofte, hånd ...	0–10	minutter om morgenen	ja / nei	trapper, gåtur, hagearbeid ...	kaldt, fuktig, varmt	navn, dose, tidspunkt	varme, hvile, bevegelse ...
Man									
Tir									
Ons									
Tor									
Fre									
Lør									
Søn									

Smertedagbok ved artrose

Uken din i ett blikk

Marker høyeste verdi for hver dag og trekk en linje mellom punktene.



Hva hjalp?

Hva gjorde det verre?

Navn

Uke fra til

Ukeoppsummering

Dager med smerte (av 7)

Høyeste verdi denne uken

Dager jeg tok smertestillende

Dager jeg måtte avlyse noe

Spørsmål til neste legetime