

Smertedagbok ved endometriose

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	Syklusdag 1 = første mensdag	Blødning ingen, lett, middels, kraftig	Tid tt:mm	Styrke 0–10	Hvor? kroppsområde	Smerte ved ... mens, avføring, vannlating, sex	Medisin navn, dose, tidspunkt	Gikk glipp av jobb, avlyste planer?	Notater humør, søvn, noe uvanlig
Man ____									
Tir ____									
Ons ____									
Tor ____									
Fre ____									
Lør ____									
Søn ____									

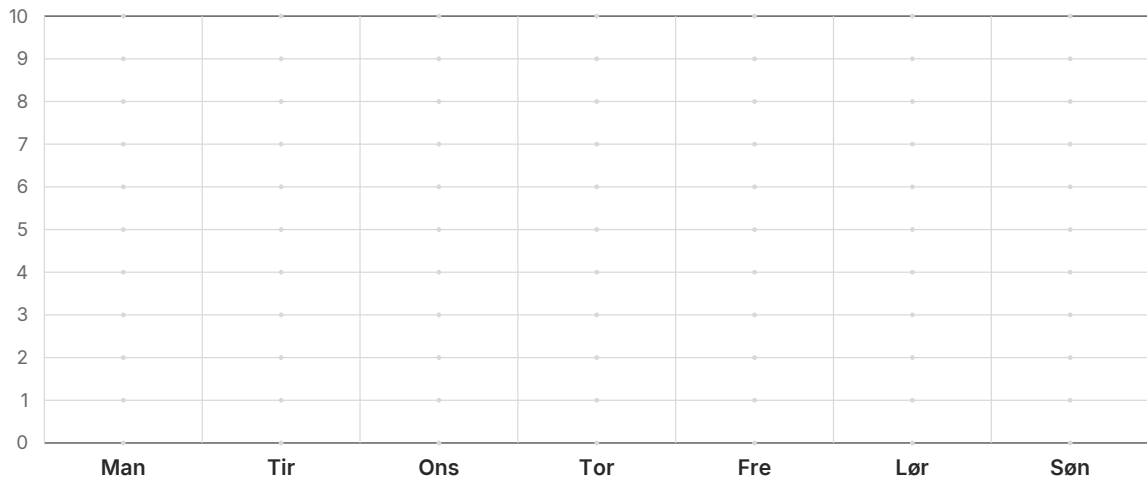
Smertedagbok ved endometriose

Navn _____

Uke fra _____ til _____

Uken din i ett blikk

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



Ukeoppsummering

Dager med smerte (av 7)

Høyeste verdi denne uken

Dager jeg tok smertestillende

Dager jeg måtte avlyse noe

Hva hjalp?

Hva gjorde det verre?

Spørsmål til neste legetime
