

Symptomdagbok ved fibromyalgi

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	Styrke	Utmattelse	Søvn	Stress	Aktivitet og hvile	Hva hjalp?	Hva gikk bra?	Notater
	0–10	0–10	god, OK, dårlig	0–10	hva, hvor lenge	varme, hvile, bevegelse ...	ett godt øyeblikk	humør, søvn, noe uvanlig
Man — —								
Tir — —								
Ons — —								
Tor — —								
Fre — —								
Lør — —								
Søn — —								

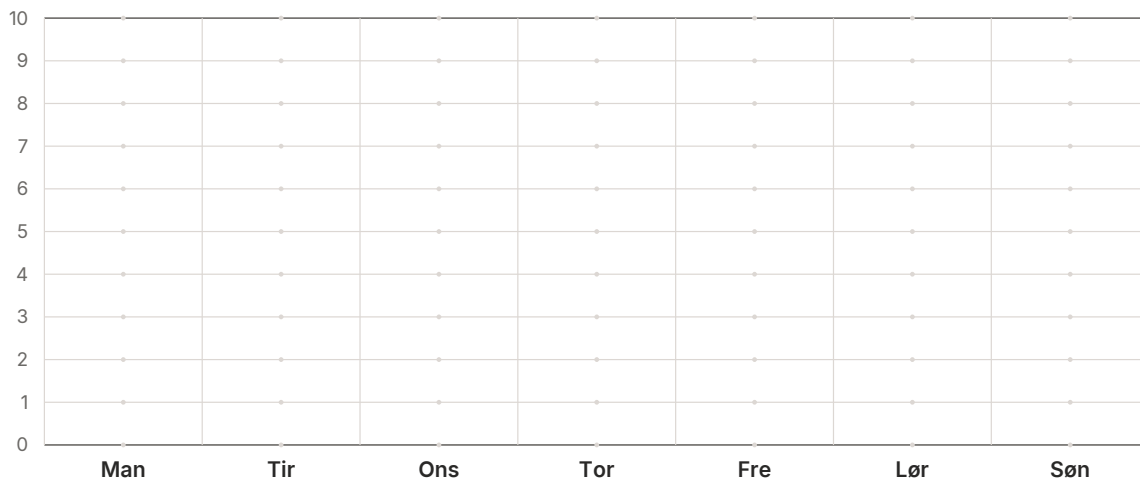
Symptomdagbok ved fibromyalgi

Navn _____

Uke fra _____ til _____

Uken din i ett blikk

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



Hva hjalp?

Hva gjorde det verre?

Spørsmål til neste legetime

Ukeoppsummering

Dager med smerte (av 7)

Høyeste verdi denne uken

Dager jeg tok smertestillende

Dager jeg måtte avlyse noe