

Smertedagbok

Navn _____

Uke fra _____ til _____

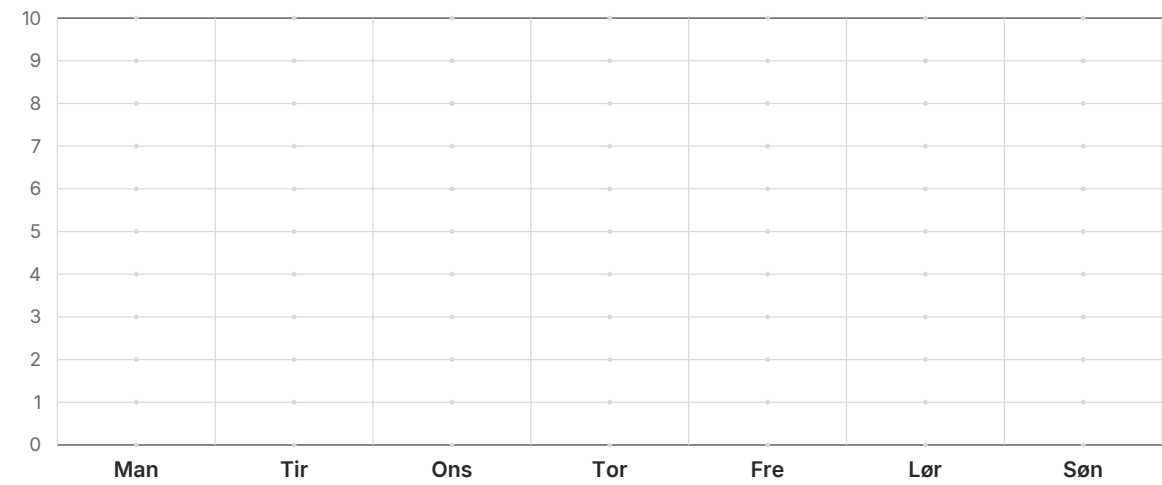
Slik gjør du: én rad per oppføring, fylt ut med en gang. Bruk alltid samme skala. Tomme felt er greit.
Styrke: 0 ingen smerte · 1–3 lett · 4–6 moderat · 7–9 sterk · 10 verst tenkelige smerte

Dag	Tid	Styrke	Hvor?	Hvordan kjennes det?	Hva gjorde jeg?	Medisin	Hva hjalp?	Notater
	tt:mm	0–10	kroppsområde	stikkende, dump, verkende ...	situasjon, aktivitet	navn, dose, tidspunkt	varme, hvile, bevegelse ...	humør, søvn, noe uvanlig
Man								
Tir								
Ons								
Tor								
Fre								
Lør								
Søn								

Smertedagbok

Uken din i ett blick

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