

Smertedagbok for ryggen

Navn _____

Uke fra _____ til _____

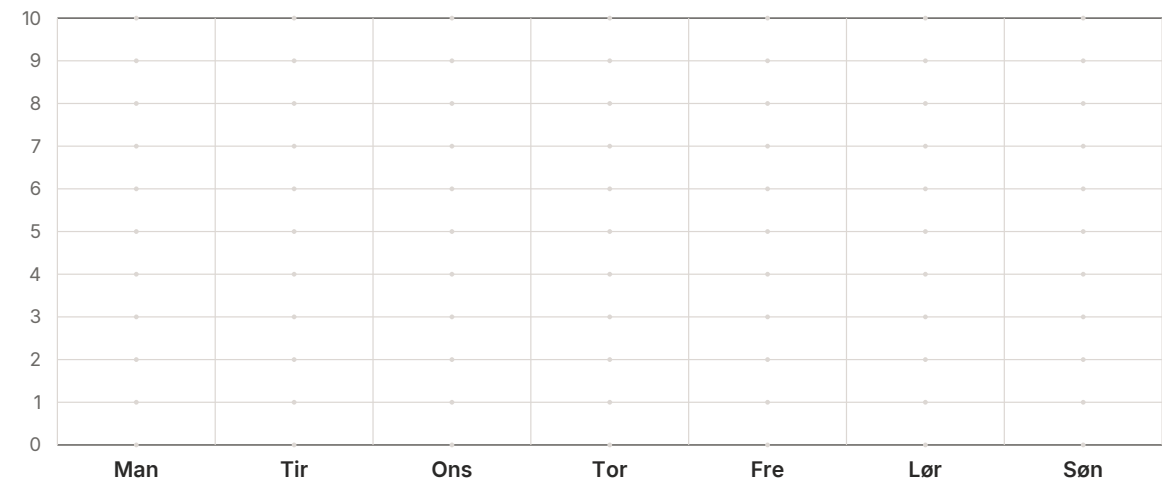
Slik gjør du: én rad per oppføring, fylt ut med en gang. Bruk alltid samme skala. Tomme felt er greit.
Styrke: 0 ingen smerte · 1–3 lett · 4–6 moderat · 7–9 sterk · 10 verst tenkelige smerte

Dag	Tid	Styrke	Hvor?	Utstråling	Belastning	Trening	Medisin	Hva hjalp?	Notater
	tt:mm	0–10	kroppsområde	ned i beinet? prikking, nummen?	sitte, stå, løfte, bøye seg	hva, hvor mange minutter	navn, dose, tidspunkt	varme, hvile, bevegelse ...	humør, søvn, noe uvanlig
Man									
Tir									
Ons									
Tor									
Fre									
Lør									
Søn									

Smertedagbok for ryggen

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