

Smärtdagbok

Namn _____

Vecka från _____ till _____

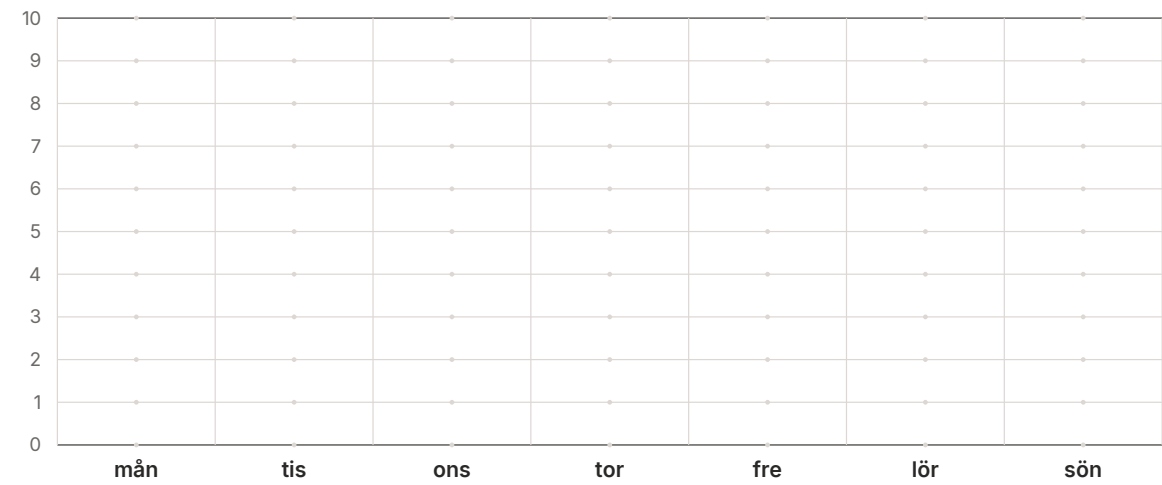
Så här: en rad per registrering, ifylld i nära anslutning. Använd alltid samma skala. Tomma rutor gör inget.
Styrka: 0 ingen smärta · 1–3 lindrig · 4–6 måttlig · 7–9 svår · 10 värsta tänkbara smärta

Dag	Tid	Styrka	Var?	Hur känns det?	Vad gjorde jag?	Läkemedel	Vad hjälpte?	Anteckningar
	tt:mm	0–10	kroppsområde	huggande, molande, värkande ...	situation, aktivitet	namn, dos, tid	värme, vila, rörelse ...	humör, sömn, något ovanligt
mån — —								
tis — —								
ons — —								
tor — —								
fre — —								
lör — —								
sön — —								

Smärtdagbok

Din vecka i överblick

Markera dagens högsta värde och dra en linje mellan prickarna.



Vad hjälpte?

Vad gjorde det värre?

Namn _____

Vecka från _____ till _____

Veckosammanfattning

Dagar med smärta (av 7)

Högsta värde den här veckan

Dagar jag tog smärtstillande

Dagar jag fick ställa in något

Frågor inför mitt nästa besök