

Smärtdagbok artros

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	Led	Styrka	Stelhet	Svullnad	Belastning	Väder	Läkemedel	Vad hjälpte?
	tt:mm	knä, höft, hand ...	0–10	minuter på morgonen	ja / nej	trappor, promenad, trädgård ...	kallt, fuktigt, varmt	namn, dos, tid	värme, vila, rörelse ...
mån — —									
tis — —									
ons — —									
tor — —									
fre — —									
lör — —									
sön — —									

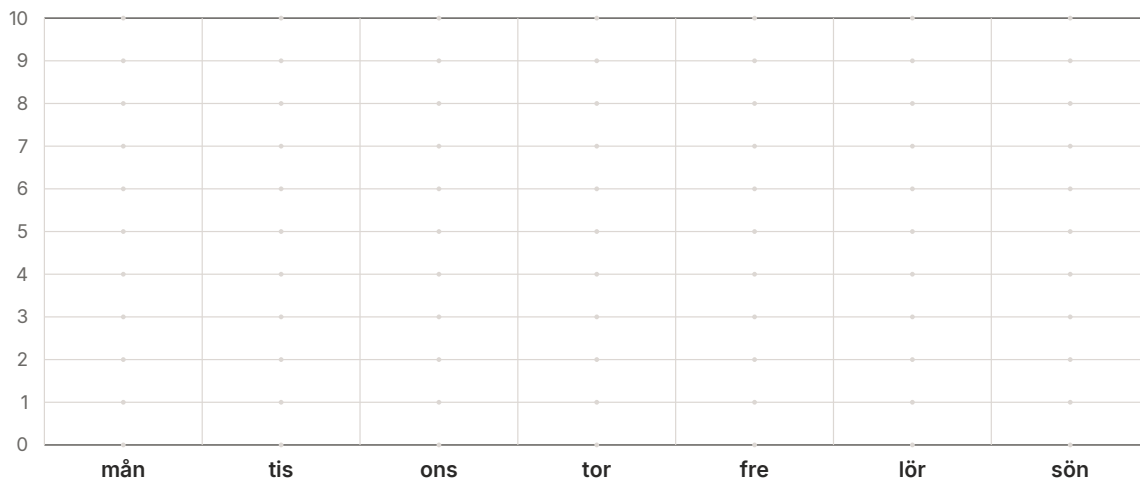
Smärtdagbok artros

Namn _____

Vecka från _____ till _____

Din vecka i överblick

Markera dagens högsta värde och dra en linje mellan prickarna.



Veckosammanfattning

Dagar med smärta (av 7)

Högsta värde den här veckan

Dagar jag tog smärtstillande

Dagar jag fick ställa in något

Vad hjälpte?

Vad gjorde det värre?

Frågor inför mitt nästa besök
