

Smärtdagbok endometrios

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	Cykeldag 1 = första mensdagen	Blödning ingen, lätt, måttlig, kraftig	Tid tt:mm	Styrka 0–10	Var? kroppsområde	Smärta vid ... mens, tarmtömning, kissa, sex	Läkemedel namn, dos, tid	Missat jobb, inställda planer?	Anteckningar humör, sömn, något ovanligt
mån ____									
tis ____									
ons ____									
tor ____									
fre ____									
lör ____									
sön ____									

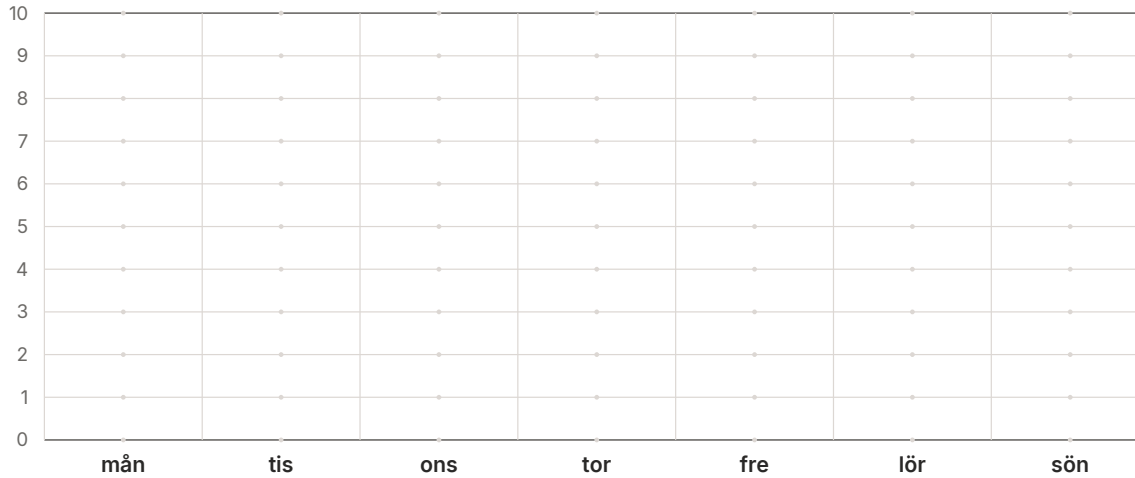
Smärtdagbok endometrios

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
