

Symtomdagbok fibromyalgi

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	Styrka	Trötthet	Sömn	Stress	Aktivitet och vila	Vad hjälpte?	Vad gick bra?	Anteckningar
	0–10	0–10	bra, okej, dålig	0–10	vad, hur länge	värme, vila, rörelse ...	ett fint ögonblick	humör, sömn, något ovanligt
mån — —								
tis — —								
ons — —								
tor — —								
fre — —								
lör — —								
sön — —								

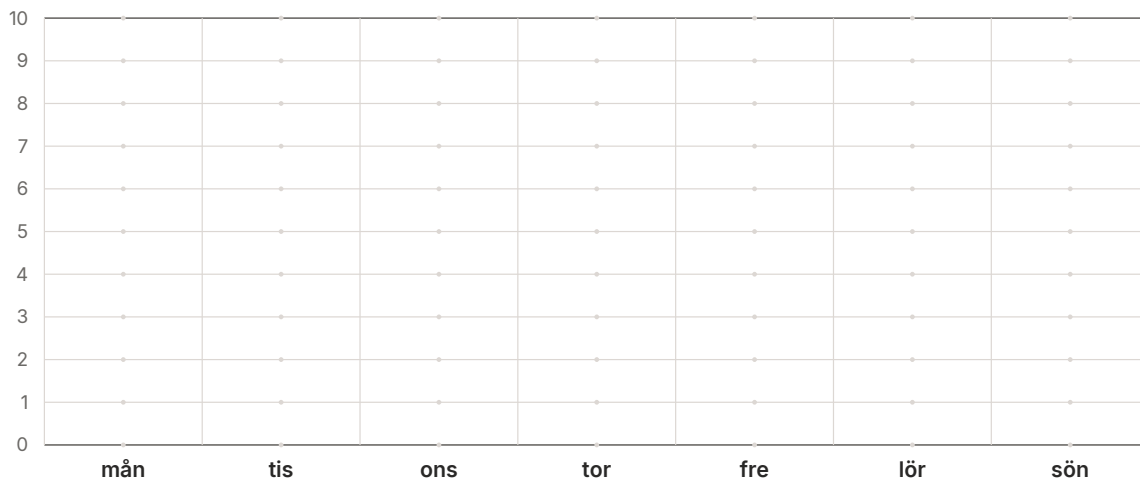
Symtomdagbok fibromyalgi

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
