

Smärtdagbok nervsmärta

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?	Känsla	Beröring	Möjliga triggers	Vaknat i natt?	Läkemedel	Anteckningar
	tt:mm	0–10	kroppsområde	brännande, stickande, ilande, domnad	känslig? kläder, sängkläder	sömn, stress, mat ...	ja / nej, hur ofta	namn, dos, tid	humör, sömn, något ovanligt
mån — —									
tis — —									
ons — —									
tor — —									
fre — —									
lör — —									
sön — —									

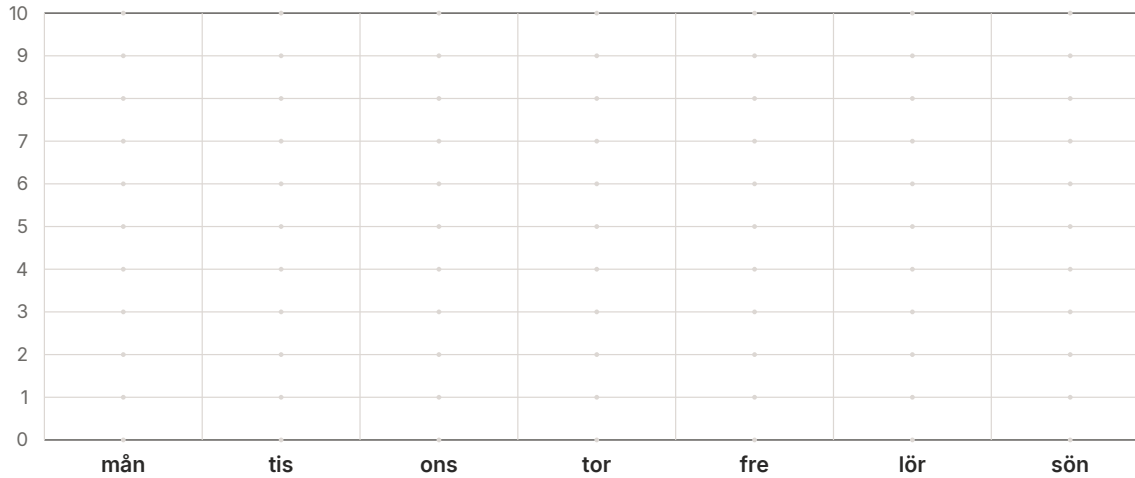
Smärtdagbok nervsmärta

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
