

Smärtdagbok rygg

Namn _____

Vecka från _____ till _____

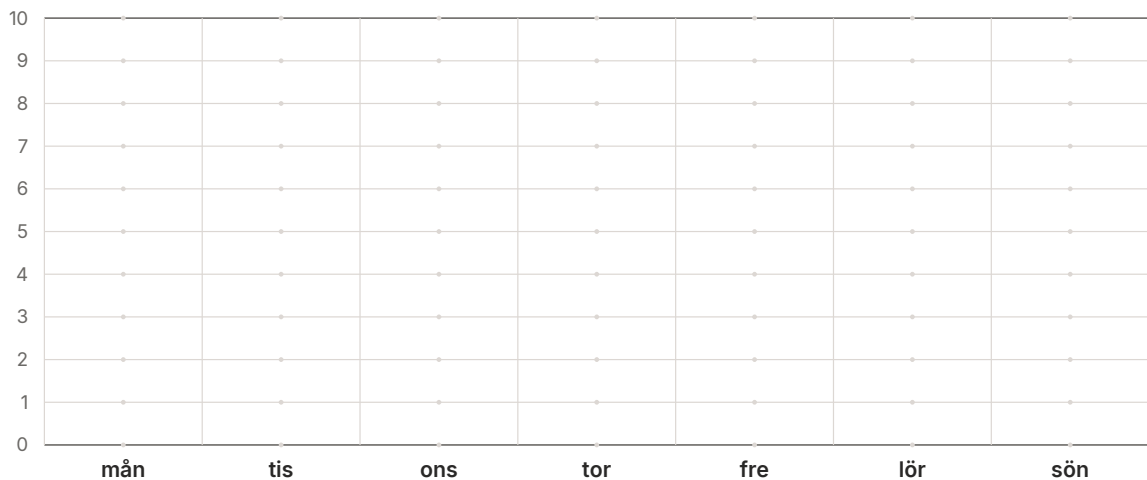
Så här: en rad per registrering, ifylld i nära anslutning. Använd alltid samma skala. Tomma rutor gör inget.
Styrka: 0 ingen smärta · 1–3 lindrig · 4–6 måttlig · 7–9 svår · 10 värsta tänkbara smärta

Dag	Tid	Styrka	Var?	Utstrålning	Belastning	Motion	Läkemedel	Vad hjälpte?	Anteckningar
	tt:mm	0–10	kroppsområde	ner i benet? stickningar, domning?	sitta, stå, lyfta, böja sig	vad, hur många minuter	namn, dos, tid	värme, vila, rörelse ...	humör, sömn, något ovanligt
mån									
tis									
ons									
tor									
fre									
lör									
sön									

Smärtdagbok rygg

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
