SFOG-Råd om Endometrios. 3:e upplagan
Del 23 C: Sjukdomshantering och egenvård vid endometrios

Godkänd av SFOG:s styrelse 2023-12-14

Smärtdagbok, lång version

Syftet med smärtdagboken är att få en klarare bild av hur din smärta ter sig över dygnet, vilka åtgärder du vidtagit för att uppnå lindring och effekten av dessa åtgärder.

NRS = Numerisk skala 0–10 där 0 = ingen smärta 10 = värsta tänkbara smärta

Datum	Tid	Lägsta NRS	Högsta NRS	Övriga symtom	Åtgärd	Effekt/utvärdering

Godkänd av SFOG:s styrelse 2023-12-14

Smärtdagbok, lång version

Datum	Tid	Lägsta NRS	Högsta NRS	Övriga symtom	Åtgärd	Effekt/utvärdering