

Smärtdagbok, kort version

MIN SMÄRTDAGBOK		Syftet med smärtdagboken är att få en klarare bild av hur din smärta ter sig över dygnet, vilka aktiviteter du utför och vilka åtgärder du vidtagit för att uppnå lindring. Skatta gärna högsta och lägsta NRS du upplevt under dagen.
Datum och dag		
Smärta enligt NRS 1-10 0 = ingen smärta 10 = värst smärta		
Hur länge varade smärtan?		
Vaginal blödning? Mängd? Hur länge?		
Vad gjorde du före smärtökningen? Exempelvis cyklade, var på jobbet, satt i soffan		
Vad kunde du göra för att hantera smärtan? Distraction, fokusering, vila, smärtstillande eller värmedyna?		
Hur såg dagens aktiviteter ut för din del? Jobbat, tränat, hämtat barn i skolan? Funktionsnivå?		