Smertelogbog

I denne smertelogbog kan du notere dine smerter. Det kan hjælpe med at skabe et overblik over, hvor ofte du har smerter, hvor voldsomme de er, om du indtog noget smertestillende, osv. Smertelogbogen kan fx anvendes i forbindelse med lægebesøg.

Hvis du har smerter flere steder, så kan du på figuren til højre indsætte tal på de steder, hvor du har smerter. Tallet kan du notere i den første kolonne, og du kan dermed notere smerter forskellige steder på kroppen i samme smertedagbog.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hvor har du smerter? (angiv tal fra tegning)** | **Dato og tidspunkt** | **Beskriv dine symptomer og angiv hvor voldsomme de var på en skala fra 1-10.** | **Hvad gjorde du, da symptomerne begyndte?** | **Tog du smertestillende eller anden behandling? I så fald hvilket præparat og hvor meget?** | **Virkede behandlingen?** | **Andre kommentarer eller bivirkninger** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |