


Smertedagbog



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Vurder dit smerteniveau på 1-10-skalaen og noter placeringen og typen af smerte
 - Registrer varigheden af smerteepisoder og marker medicin og motion
 - Vurder dit humor, sovnkvalitet og stressniveau for at fange det fulde billede
 - Skriv om din smerteoplevelse, mulige triggere, og hvad der hjalp eller forværrede det
 - Beskriv, hvordan smerte paavirkede dine daglige aktiviteter, arbejde og sociale liv



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Smerteniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighed: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighed: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighed: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:

Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighed: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighed: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighed: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:

Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighed: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighed: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighed: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighed: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighed: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighed: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighed: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Smerteniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested:

Smertetype:

Varighed:

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Motion:



Smertenotater (beskriv din smerteoplevelse i dag — hvordan den føltes, hvornår den startede, hvordan d...

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

