


Smertedagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Vurder smertenivået ditt på skalaen 1-10 og noter lokalisering og type smerte
 - Registrer varigheten av smerteepisoder og kryss av for medisiner og trening
 - Vurder humøret, søvnkvaliteten og stressnivået ditt for å fange hele bildet
 - Skriv om smerteopplevelsen din, mulige triggere, og hva som hjalp eller forverret den
 - Beskriv hvordan smerten påvirket daglige aktiviteter, arbeid og sosialt liv



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:



Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, nar det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

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

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medisin:

Trening:



Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

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

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medisin:

Trening:



Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:



Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, nar det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:



Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:



Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, nar det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

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

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medisin:

Trening:



Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

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

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medisin:

Trening:



Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, nar det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

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

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medisin:

Trening:



Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:

Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:



Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Smertenivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smertested: _____

Smertetype: _____

Varighet: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medisin:

Trening:



Smertenotater (beskriv smerteopplevelsen din i dag - hvordan det foltes, når det begynte, hvordan det e...

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Hva hjelp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

