


Smärtjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid



Skapad med LoomJournals



Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärtpat:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärtpåslag:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

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

Smärtplats: _____

Smärttyp: _____

Varaktighet: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

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

Smärtplats: _____

Smärttyp: _____

Varaktighet: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

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

Smärtplats: _____

Smärttyp: _____

Varaktighet: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

Datum: _____

Smärtnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smärtplats:

Smärttyp:

Varaktighet:

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicin:

Träning:



Smärtanteckningar (beskriv din smärtupplevelse idag — hur den kändes, när den började, hur den förän...

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...

