

Aktivitetsdagbok: situation och återhämtning

Välj vardagssituationer som hjälper dig formulera en fråga till vården.

Så använder du bladet

1. Skriv vad du gjorde och i vilket sammanhang.
2. Beskriv observationen utan att slå fast orsaken.
3. Ta med en fråga till fysioterapeut eller arbetsterapeut.

Aktivitet / tid	Förutsättningar	Vad jag märkte	Återhämtning / fråga
Situation 1			
Situation 2			
Situation 3			
Situation 4			
Situation 5			
Situation 6			
Situation 7			

Eget observationsunderlag, inte ett medicinskt bedömningsinstrument. Ändra inte behandling utifrån bladet.

Inför nästa samtal

Aktivitetsdagbok: situation och återhämtning

Vilken situation vill jag förstå bättre?

Vad fungerar och är viktigt att behålla?

Vilken anpassning vill jag diskutera?

Ett litet nästa steg

Se vardagen i sitt sammanhang

Samla aktivitet, sömn och besöksfrågor i Smärtdagbok. Dina anteckningar kompletterar den individuella planen från vården.

[Se Smärtdagbok →](#)

Eget observationsunderlag, inte ett medicinskt bedömningsinstrument. Ändra inte behandling utifrån bladet.

<https://smartdagbok.com/produkt/smartdagbok/>