

Min uppgiftskarta inför återgång

Förbered samtalet om arbetsuppgifter, stöd och uppföljning. Detta är ingen formell rehabiliteringsplan.

Så använder du bladet

1. Välj det som hör till din aktuella fråga.
2. Skriv med egna ord; lämna osäkra uppgifter öppna.
3. Ta med ett kort urval till rätt kontakt.

Arbetsmoment	Krav / hinder	Anpassning / stöd	Ansvar / fråga
Första uppgiften			
Möten / samtal			
Praktiskt moment			
Koncentration			
Avbrott / paus			
Resa / omställning			
Uppföljning			

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

Inför nästa samtal

Min uppgiftskarta inför återgång

Vad behöver finnas på plats från början?

Vem ansvarar för respektive förändring?

När och hur följer vi upp upplägget?

Ett litet nästa steg

Samla det du vill ta vidare

Smärtdagbok ger plats för vardagsobservationer och frågor mellan vårdbesöken. Använd det som ett frivilligt minnesstöd, inte som medicinsk bedömning.

[Se Smärtdagbok →](#)

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

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