

Min fortsättning efter smärtrehabilitering

Samla mål, överenskommelser och nästa kontakt. Anpassa arket till planen du fått från vården.

Så använder du bladet

1. Välj vardagsmål som är viktiga för dig.
2. Skriv vem som ansvarar för varje nästa steg.
3. Ta med frågor och exempel till uppföljningen.

Mitt mål / fråga	Överenskommet steg	Kontakt / ansvar	Datum för avstämning
Vardagsmål			
Aktivitet			
Återhämtning			
Praktiskt stöd			
Behandlingsfråga			
Arbete / studier			
Nästa vårdkontakt			

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

Inför nästa samtal

Min fortsättning efter smärtrehabilitering

Vad fungerar bättre i vardagen?

Var behöver planen ändras eller förklaras?

Vem kontaktar jag om besvären förändras?

Ett litet nästa steg

Håll fortsättningen begriplig

Samla dina vardagsexempel och frågor i Smärtdagbok. Arbetsarket ersätter inte den individuella rehabiliteringsplanen.

[Se Smärtdagbok →](#)

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

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