

Mellan fysioterapibesöken

Följ det ni kommit överens om. Arket innehåller inget eget träningsprogram.

Så använder du bladet

1. Välj de situationer som hör till din fråga.
2. Skriv kort och markera sådant du är osäker på.
3. Ta med frågorna till rätt vårdkontakt.

Tillfälle	Överenskommen aktivitet	Min observation	Fråga / hinder
Tillfälle 1			
Tillfälle 2			
Tillfälle 3			
Tillfälle 4			
Tillfälle 5			
Tillfälle 6			
Inför återbesöket			

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

Inför nästa samtal

Mellan fysioterapibesöken

Vilken instruktion behöver bli tydligare?

Vad hände i min viktiga vardagsaktivitet?

När och hur ska jag ta kontakt?

Ett litet nästa steg

Ta med det viktigaste

Samla dina egna observationer i Smärtdagbok och välj ett kort underlag till nästa kontakt. Arbetsarket ersätter inte en medicinsk bedömning.

[Se Smärtdagbok →](#)

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

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