

Psoriasisartrit: min vardagskarta

Koppla leder och områden till förändringar i vardagen inför uppföljningen.

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.

Område / sida	Vardagsuppgift	Förändring / period	Min fråga
Händer			
Fötter			
Annat område			
Morgon			
Förflyttning			
Ork / aktivitet			
Egen prioritering			

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

Inför nästa samtal

Psoriasisartrit: min vardagskarta

Vad har förändrats sedan sist?

Vilken uppgift vill jag få hjälp med?

Vem följer upp leder, hud och andra frågor?

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/>