

Mitt val: app, papper eller PDF

Jämför format utifrån det du faktiskt behöver i vardagen och inför vårdbesöket.

Så använder du bladet

1. Skriv dina viktigaste krav först.
2. Testa med påhittade uppgifter och kontrollera export.
3. Markera vad som fortfarande behöver kontrolleras.

Mitt krav	App	Papper	PDF
Skriva en kort rad			
Hitta gamla noteringar			
Visa vid besök			
Privat förvaring			
Rätta en uppgift			
Spara en kopia			
Fungera en svår dag			

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

Inför nästa samtal

Mitt val: app, papper eller PDF

Vilket krav kan jag inte kompromissa med?

Vad behöver leverantören eller mottagningen svara på?

Vilket format vill jag prova först?

Ett litet nästa steg

Välj en hållbar rutin



Smärtdagbok är ett PDF-alternativ för egna anteckningar och vårdfrågor. Det ersätter inte medicinsk bedömning.

[Se PDF-dagboken →](#)

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

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