

Min kursdagbok för smärtskola

Knyt en lärdom till en verklig vardagssituation och formulera en fråga.

Så använder du bladet

1. Välj en tanke från tillfället eller modulen.
2. Skriv ett eget exempel utan att bedöma dig själv.
3. Ta med frågan till kursledaren eller behandlaren.

Tillfälle / tema	Lärdom med egna ord	Mitt vardagsexempel	Fråga / nästa steg
Anteckning 1			
Anteckning 2			
Anteckning 3			
Anteckning 4			
Anteckning 5			
Anteckning 6			
Anteckning 7			

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

Inför nästa samtal

Min kursdagbok för smärtskola

Vad vill jag fortsätta använda?

Vad behöver förklaras eller anpassas?

Hur ser kontakten ut efter avslutningen?

Ett litet nästa steg

Låt lärdomarna få plats i vardagen

Samla kursreflektioner och egna observationer i Smärtdagbok. Följ kursens individuella överenskommelser och sök vård när du behöver.

[Se Smärtdagbok →](#)

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

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