

Min plan för svårare dagar

Förbered praktiskt stöd och frågor om din kända smärta. Stäm av den medicinska delen med vården.

Så använder du bladet

1. Skriv vad som är viktigast när orken är liten.
2. Fyll i vem du kan kontakta och hur.
3. Använd vårdens råd vid förändrade eller nya symtom.

Situation	Det viktigaste	Hjälp eller kontakt	Fråga till vården
Morgon			
Mat och dryck			
Vardagsuppgifter			
Återhämtning			
Praktisk hjälp			
Kontaktväg			
Uppföljning			

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

Inför nästa samtal

Min plan för svårare dagar

Vad behöver jag stämma av innan nästa svårare dag?

Vilken hjälp kan jag be om konkret?

Vad ska jag göra om symtomen förändras?

Ett litet nästa steg

En plan nära till hands

Samla planen med dina egna observationer i Smärtdagbok. Arbetsarket ersätter inte vårdens bedömning.

[Se Smärtdagbok →](#)

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

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