Bäckensmärta: underlag för vårdbesöket

Beskriv några vardagssituationer utan att bestämma orsaken. Välj sedan det viktigaste till samtalet.

Så använder du bladet

1. Utgå från något som redan hänt. Framkalla inte smärta för att fylla i bladet.
2. Ange ungefärlig tid, plats och konkret vardagspåverkan. Lämna privata detaljer tomma om du vill.
3. Välj dina frågor på nästa sida. Vänta inte med vårdkontakt för att fylla alla rader.

När?	Var känns det?	Situation	Vad blev svårt?
Observation 1			
Observation 2			
Observation 3			
Observation 4			
Observation 5			
Observation 6			
Observation 7			

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

Inför nästa samtal

Bäckensmärta: underlag för vårdbesöket

Vilken förändring vill jag börja samtalet med?

Vilken fråga om besvären är fortfarande obesvarad?

Vilket stöd behöver jag under besöket, och vad vill jag prata om enskilt?

Ett litet nästa steg

Samla dina frågor i Smärtdagbok

Smärtdagbok hjälper dig att hålla egna anteckningar och frågor samlade inför vårdbesöket. Använd bara de delar som passar din situation.

Se Smärtdagbok >

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

https://smartdagbok.com/produkt/smartdagbok/