Ledvärk i klimakteriet: inför besöket

Håll ledens besvär, vardagsuppgiften och andra förändringar åtskilda. Samband kan bli frågor utan att bli slutsatser.

Så använder du bladet

1. Välj en led eller plats och en situation som redan inträffat.
2. Skriv andra besvär som bakgrund om de är relevanta. Ange inte en säker orsak.
3. Välj frågor på nästa sida. Ta vårdkontakt utifrån symtomen utan att vänta på en full mall.

När och var?	Vad märkte jag?	Vardagsuppgift	Annat sammanhang
Notering 1			
Notering 2			
Notering 3			
Notering 4			
Notering 5			
Notering 6			
Notering 7			

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

Inför nästa samtal

Ledvärk i klimakteriet: inför besöket

Vad har förändrats och ungefär när började det?

Vilken vardagsuppgift vill jag få hjälp med?

Vad vill jag fråga om klimakteriet och vad behöver bedömas separat?

Ett litet nästa steg

Samla dina frågor i Smärtdagbok

Smärtdagbok hjälper dig att hålla vardagsobservationer och besöksfrågor samlade. Den ersätter inte bedömning av ledvärk eller klimakteriebesvär.

Se Smärtdagbok >

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

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