Postcovid och smärta: före och efter aktivitet

Beskriv händelser som redan inträffat och eventuella senare förändringar. Bladet är inget träningsprogram.

Så använder du bladet

1. Välj en verklig aktivitet, även samtal eller andra mentala uppgifter kan vara relevanta.
2. Skilj upplevelsen då från senare förändring och ange ungefärlig tid. Testa inte fram en reaktion.
3. Skriv frågor om individuell bedömning. Förenkla eller be om hjälp om antecknandet belastar dig.

Aktivitet / tid	Då märkte jag	Senare förändring	Vardagsföljd
Händelse 1			
Händelse 2			
Händelse 3			
Händelse 4			
Händelse 5			
Händelse 6			
Händelse 7			

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

Inför nästa samtal

Postcovid och smärta: före och efter aktivitet

Vilken senare förändring behöver jag beskriva för vården?

Vilket råd eller vilken plan har varit svår att följa och varför?

Vilket nästa steg och vilken kontaktväg behöver bli tydliga?

Ett litet nästa steg

Använd Smärtdagbok i din omfattning

Smärtdagbok hjälper dig att samla frågor och observationer. Anpassa antecknandet efter orken och låt vården bedöma postcovid och eventuell ansträngningsutlöst försämring.

Se Smärtdagbok >

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

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