Väder och värk: observation eller tolkning?

Samla några vardagsexempel utan att försöka bevisa ett vädersamband.

Så använder du bladet

1. Skriv besväret och situationen innan du lägger till vädret.
2. Ta med aktivitet och sömn kort. Ange vad du inte vet eller inte minns.
3. Jämför även exempel som inte passar din tanke. Avsluta om registreringen ökar oro.

Dag och besvär	Aktivitet	Sömn / bakgrund	Upplevt väder
Dag 1			
Dag 2			
Dag 3			
Dag 4			
Dag 5			
Dag 6			
Dag 7			

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

Inför nästa samtal

Väder och värk: observation eller tolkning?

Vilken fråga ville jag belysa, och hjälpte anteckningarna?

Vilka exempel passar min tanke och vilka gör det inte?

Vad kan jag beskriva för vården utan att hävda en säker orsak?

Ett litet nästa steg

Håll frågorna samlade i Smärtdagbok

Smärtdagbok hjälper dig att beskriva vardagen och förbereda frågor. Den förutsäger inte väderrelaterad smärta och ersätter inte vårdbedömning.

Se Smärtdagbok >

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

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