



Beskriv din

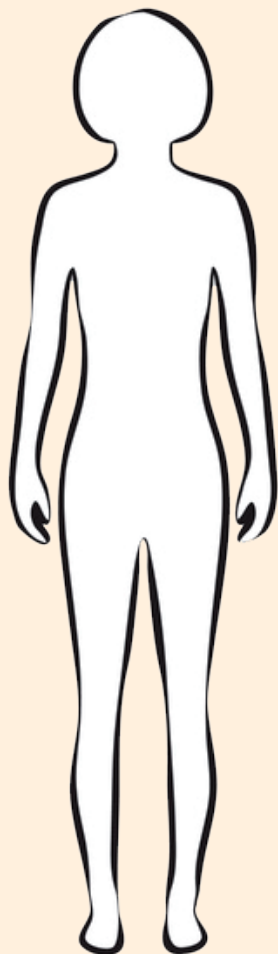
SMÄRTA

Fyll i och lämna till din vårdgivare!

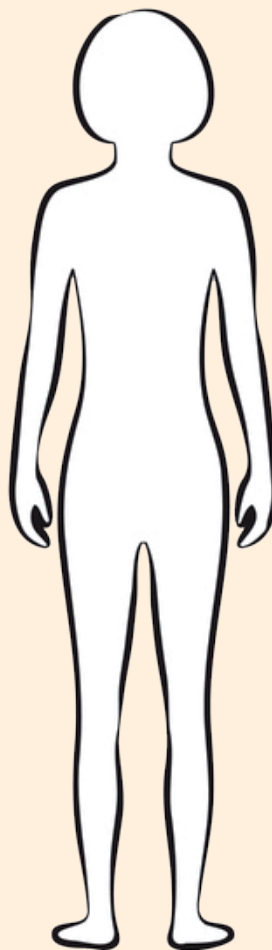
Var har du ont?

Markera på bilderna nedan var någonstans du har ont.

Bak



Fram



På vilket/vilka ställen har du mest ont?

Beskriv din smärta

Ju mer information – desto bättre.

Ju mer detaljerat du kan beskriva din smärta, desto lättare blir det för läkaren/vårdgivaren att förstå din smärta och få ett underlag för hur ni ska kunna gå vidare och hjälpa dig på bästa sätt.

Hur skulle du beskriva din smärta?

Stryk under de alternativ som stämmer.

Brännande

Dov

Ilande

Skärande

Intensiv

Bultande

Stickande

Krampaktig

Utstrålande

Molande

Huggande

Pulserande

Svidande

Vilken typ av smärta känner du i olika delar av kroppen?

Till exempel ”Skärande – rygg, armar”, ”Dov – händer, fötter” etc.

Förlyttar sig smärtan i kroppen?

Ja

Nej

När känner du att din smärta blir värre?

Här kan det exempelvis röra sig om olika aktiviteter, rörelser, väder, temperaturer, stress, oro etc.

Finns det något som lindrar din smärta?

Här kan det kan exempelvis röra sig om läkemedel, kyla, värme, massage, vila, träning etc.

Hur påverkas du av din smärta?

Stryk under de alternativ som stämmer.

Begränsad rörlighet

Irritation

Försämrade relationer

Trötthet

Försämrat socialt liv

Koncentrationsproblem

Försämrad sömn

Svårt att arbeta

Nedstämdhet

Nedsatt sexlust

Minskad livslust

Fysisk smärta vid sex

Personuppgifter och datum

Namn:

Personnummer:

Ett steg i taget

Förändring och förbättring sker stegvis – ett steg i taget. För att fortsätta framåt behövs också olika pusselbitar, som ska passas in med varandra. Alla enskilda bitar hjälper tillsammans till att bygga upp en sammanhängande och stabil grund att stå på.

Förändring och förbättring sker inte över en natt. Det krävs tålamod och uthållighet och att du har en klar målbild som du hela tiden håller i fast fokus.

För förändring och förbättring krävs att du vill, vågar och kan!

vill – du har viljan att förändra din nuvarande situation

vågar – du vågar fortsätta även när det känns jobbigt

kan – att du har kunskapen som krävs för att genomföra förändringen

Se möjligheterna och vad du kan utveckla!

Pusslets olika delar:

Fysioterapeut

Kurator

Sjuksköterska

Läkare

Smärtutredning

Sömnhygien

Kosthygien

Fysisk aktivitet på din egen nivå

ONT → GOTT!



En hjälpande hand

Ta gärna hjälp av någon som känner dig och dina symptom när du fyller i den här broschyren. De kan ofta se sådant som man själv inte ser.

Tänk på att du alltid kan ta med dig en anhörig eller vän till vårdbesöket, som kan stötta och vara ett par extra lyssnande öron.

