

FUNKTIONSBAROMETERNS SMÄRTDAGBOK

Funktionsbarometern är framtagen och utvecklad av överläkare Jan-Rickard Norrefalk MD, PhD, specialist i smärtlindring, rehabiliteringsmedicin och företagshälsovård i samarbete med Karo Pharma AB.

FunktionsBarometern

Vad? Frågeformuläret FunktionsBarometern Smärtdagbok är ett hjälpmedel för att djupare kunna beskriva och kartlägga dina smärtor – dygnsnoteringar, smärtteckning, pågående/tidigare behandlingar och åtgärder.

Varför? Genom din egen beskrivning får din doktor bästa möjliga underlag för att göra en riktig bedömning av din situation och tillsammans med dig komma fram till vidare åtgärder och behandling.

Smärtbeskrivning

Beskriv din egen syn på din smärta. Om du inte vet eller kommer ihåg när din smärta började, försök vara så exakt det går. Var det länge sedan kan det räcka med månad och år, eller bara med året.

När började dina smärtor? Dag Månad År

Har du en eller flera smärtor? En Flera

Vad tror du själv att dina smärtor beror på?

Vad tror du själv är bästa lösningen för att lindra din smärta?

Aktuell medicinering

Vad tar du för medicin just nu och vad har den för effekt? Ange dosering enligt receptet och om du tar mer eller mindre än föreskriven dos. Din doktor behöver veta det verkliga intaget, inte för att upptäcka och påpeka eventuella fel utan för att du och din doktor ska kunna göra en ordentlig och fullständig utredning.

Läkemedelsnamn	Föreskriven dos	Verkligt intag	Effekt och varaktighet
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Dygnsnoteringar

Under en veckas tid ska du varje dygn göra fyra smärtnoteringar: morgon, mitt på dagen, eftermiddag samt kväll. Vid samma fyra klockslag varje dag ska du fylla i vilket smärttillstånd du befinner dig i exakt då. (Se exempel nedan.)

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Datum						
	Klockslag						
Morgon							
Mitt på dagen							
Eftermiddag							
Kväll							

Anvisning

Du anger, precis som i Smärtanalysen, ett värde mellan 0 och 4. Har du inga problem, skriver du in 0. Har du maximala problem, skriver du in 4. De fyra olika klockslagen bestämmer du själv bara det är samma tider varje dag under din vakna tid på dygnet.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	
	Datum							
	Klockslag	8/5	9/5	10/5	11/5	12/5	13/5	14/5
Morgon	8:00	1	2	1				
Mitt på dagen	12:00	3	3	3				
Eftermiddag	18:00	4	4					
Kväll	22:00	4	4					

Övriga behandlingar

Här ska du beskriva dina pågående och tidigare behandlingar. Till exempel bassängträning, träningsprogram, sjukgymnastik, akupunktur, TENS, avspänning, mentala tekniker eller samtalsterapi. När genomgick du behandlingen och hur länge varade den? Hjälpte det? Vilken lindrande effekt uppnåddes och hur länge varade lindringen?

Vad?	När? Hur länge? Hur ofta?	Effekt och varaktighet

Egna åtgärder

Här beskriver du olika saker som du själv gör för att lindra smärtan. Till exempel töjningar, promenader, motion, TENS-apparatbehandling, avspänning eller egna så kallade huskurer. Vad gör du? När, hur länge och hur ofta? Vilken lindrande effekt får du och hur länge varar den?

Vad?	När? Hur länge? Hur ofta?	Effekt och varaktighet