

Smärt och aktivitetskartläggning

Mätning av smärta och aktivitet inför planerad nedtrappning av beroendeframkallande läkemedel eller vid uppföljning av läkemedelsbehandling. Ange intag av dina läkemedel i rutorna (smärtmedicin och sömnmedel eller lugnande).

Namn	Personnr			Datum
	Smärtskattning 0-10 Aktivitet 1-5 Kl 06.00-12.00 Medicin?	Smärtskattning 0-10 Aktivitet 1-5 Kl 12.00-17.00 Medicin?	Smärtskattning 0-10 Aktivitet 1-5 Kl 17.00-23.00 Medicin?	Nattlig skattning 0-10 Sovit? Vaken? Medicin?
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				

Aktivitet

1. **Vila** Ligger eller sitter.
2. **Låg intensitet** Långsamma promenader, damma eller plocka hemma.
3. **Måttlig intensitet** Promenad med energi, simning, dans, baspass.
4. **Hög intensitet** Jogga eller powerwalk med stavar (går att prata med ansträngande).
5. **Mycket hög intensitet** Tabata, intervallövning (här kan man inte prata).

Patienten fyller i formuläret och sedan förs data över i den länkade Excel-filen för att få fram ett diagram. [Smärt- och aktivitetskartläggning Exceldiagram](#) Dokumenten ingår som bilaga till medicinsk instruktion för [Förskrivning, uppföljning och utsättning av beroendeframkallande läkemedel](#).

Ändringshistorik

Datum	Ändring	Utförd av