

MIN AS-DAGBOK

Kartlegg symptomene dine i ukene før din neste time for å få best mulig håndtering av sykdommen din

Uke 1 Uke 2 Uke 3 Uke 4

Dato: _____

Symptomer

Bruk en skala fra 0 til 10 for å beskrive symptomene du har hatt den siste uken (0=ingen, 10=alvorlig)

Et eksempel: Smerter	3	8	7	5
Smerter				
Fleksibilitet i ryggstøyle og ledd				

Oppbluss

Har du hatt oppbluss den siste uken? Beskriv intensiteten av oppbluss på en skala fra 0 til 10. (0=mild, 10=alvorlig)

Et eksempel: Oppbluss Et eksempel: Intensitet av oppbluss	JA NEI ◯	JA NEI ◯	JA NEI ◯	JA NEI ◯
		3		8
Oppbluss Intensitet av oppbluss	JA NEI	JA NEI	JA NEI	JA NEI

Daglige aktiviteter

Beskriv på en skala fra 1 til 10 graden av begrensninger du har på evnen til å utføre dine daglige aktiviteter (0 = ingen begrensninger, 10 = alvorlige begrensninger)

Et eksempel: Evne til å utføre daglige aktiviteter	9	7	8	3
Evne til å utføre daglige aktiviteter				

Medisinering

Lag en liste over de viktigste medisinene du har tatt de siste 4 ukene for din AS. Skriv ned dose og antall ganger medisinen ble tatt per uke.

	Dose og antall ganger tatt per uke			
Et eksempel: Medisin	150 1	- 0	- 0	- 0
1.				
2.				
3.				
4.				

Øvelser

Lag en liste over av hva slags fysisk aktivitet du har utført de siste 4 ukene. F.eks. gåing, svømming, helsestudio. Skriv ned antall ganger hver aktivitet ble utført hver uke og gjennomsnittslengden på aktiviteten (i timer).

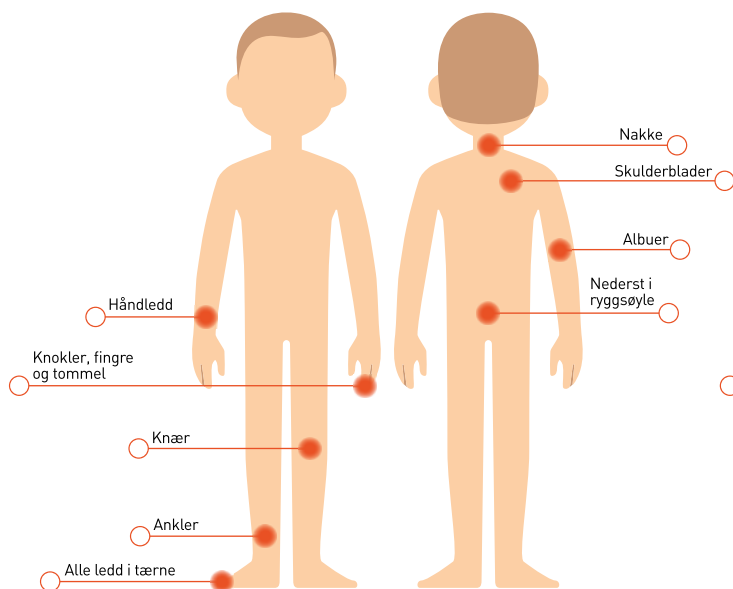
	Antall ganger i uken og varighet (timer)			
Et eksempel: Svømming	2 1/2	1 1/2	2 1	2 1 1/2
1.				
2.				
3.				
4.				

MIN AS-DAGBOK

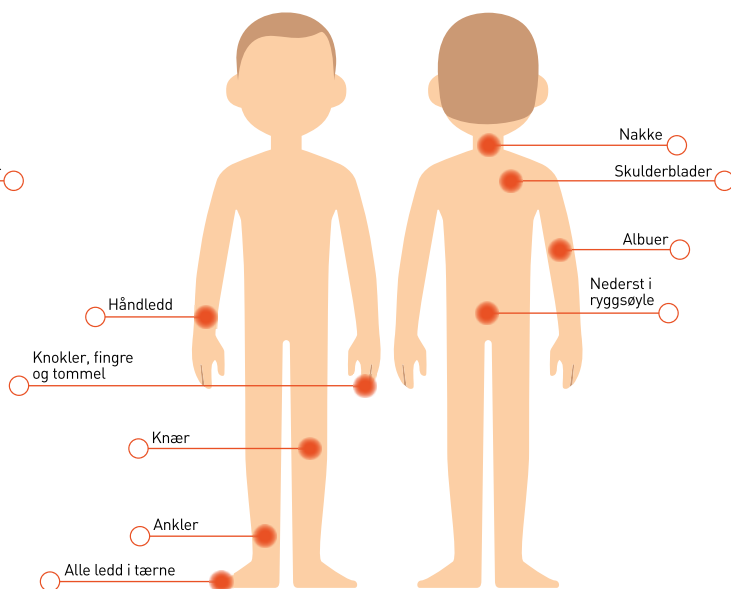
Kartlegg symptomene dine i ukene før din neste time for å få best mulig håndtering av sykdommen din

Hvor har du hatt flest smerter?

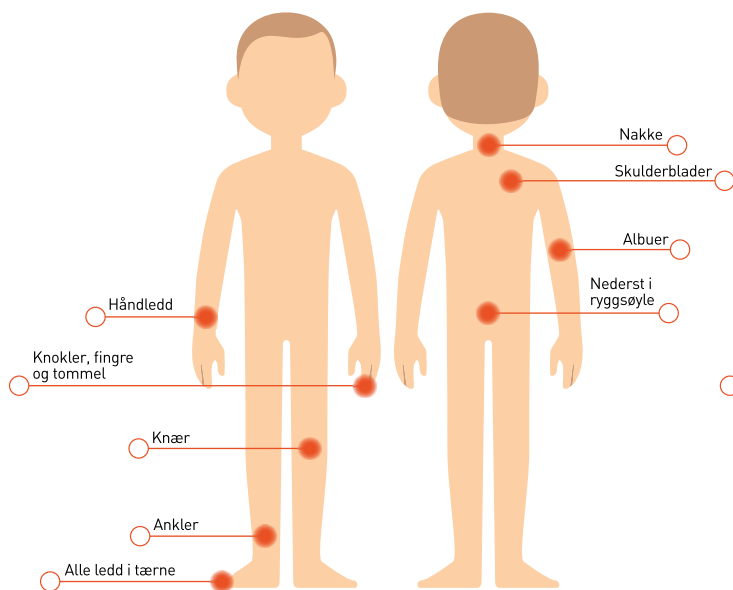
UKE
1



UKE
2



UKE
3



UKE
4

