

OIREPÄIVÄKIRJA

Merkitse taulukkoon selkäoireet ja niiden vaikutukset arkeesi vastaanottokäyntiä **edeltävän viikon ajalta**. Näin lääkärisi saa paremman kuvan tilanteestasi.

Tiedot ajalta: _____

OIREET

Arvioi viimeisen viikon aikana esiintyneiden selkäoireiden vaikeusastetta asteikolla 0–10. (0 = ei lainkaan, 10 = vaikea)

	Arvio
SELKÄKIPU	
SELKÄRANGAN JA NIKAMIEN JÄYKKYYS	

OIREIDEN PAHENEMINEN

Ovatko oireet pahentuneet viimeisen viikon aikana? Arvioi pahenemisen voimakkuutta asteikolla 0–10. (0 = vähän, 10 = paljon)

	Arvio
OIREET PAHENTUNEET (VASTAUS KYLLÄ / EI)	
PAHENEMISEN VOIMAKKUUS	

PÄIVITTÄISET TOIMET

Onko oireilla vaikutusta kykyysi suoriutua päivittäisistä askareista? Arvioi asteikolla 0–10. (0 = ei rajoituksia, 10 = rajoittaa paljon)

	Arvio
KYKY SUORIUTUA PÄIVITTÄISISTÄ ASKAREISTA	

LIIKUNTA

Kirjaa tähän tärkeimmät liikuntamuodot, joita harrastat. Merkitse kuinka monta kertaa ja kuinka monta tuntia yhteensä harrastit kyseistä liikuntamuotoa viimeisen viikon aikana.

LIIKUNTAMUOTO	Liikuntakerrat	Kesto (tunneissa)
.....		
.....		
.....		
.....		

LÄÄKKEET

Merkitse tähän ne lääkkeet, joita olet ottanut selkäoireiden hoitoon. Kirjaa lääkkeen nimi, annos sekä päivämäärä, jolloin otit viimeisen annoksen.

LÄÄKKEEN NIMI	Annos	Viimeisen annoksen pvm
.....		
.....		
.....		
.....		

OIREPÄIVÄKIRJA

Missä sinulla on esiintynyt eniten kipua viimeisen viikon aikana?

