

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)

SELKÄKIPU

SELKÄRANGAN JA NIKAMIEN JÄYKKYYS

Arvio

OIREIDEN PAHENEMINEN

Ovatko oireet pahentuneet viimeisen viikon aikana?

Arvioi pahenemisen voimakkuutta asteikolla 0–10.

(0 = vähän, 10 = paljon)

OIREET PAHENTUNEET

PAHENEMISEN VOIMAKKUUS

Arvio

kyllä / ei

PÄIVITTÄISET TOIMET

Onko oireilla vaikutusta kykyysi suoriutua päivittäisistä askareista? Arvioi asteikolla 0–10.

(0 = ei rajoituksia, 10 = rajoittaa paljon)

KYKY SUORIUTUA PÄIVITTÄISISTÄ ASKAREISTA

Arvio

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?

