

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 |
| | | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | | | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | |
| | | | 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).

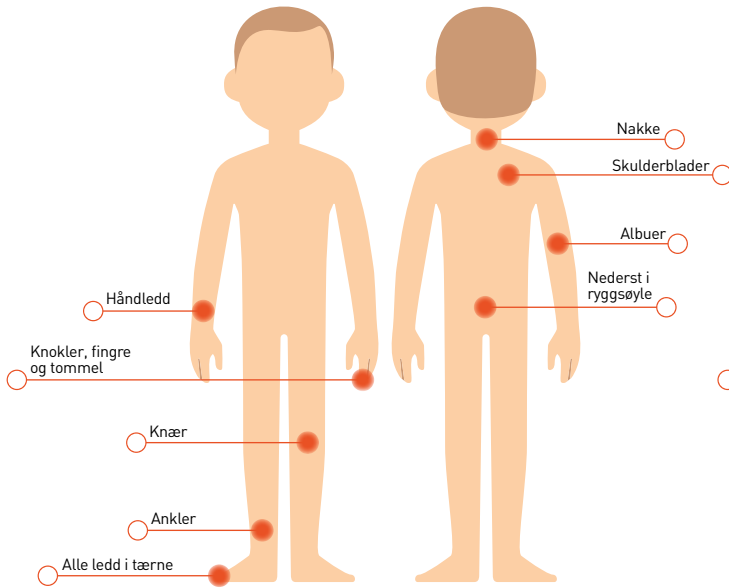
| | Antall ganger i uken og varighet (timer) | | | |
|-----------------------|--|---------|-------|-----------|
| Et eksempel: Svømming | 2 1/2 | 1 1/2 | 2 1 | 2 1 1/2 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

MIN AS-DAGBOK

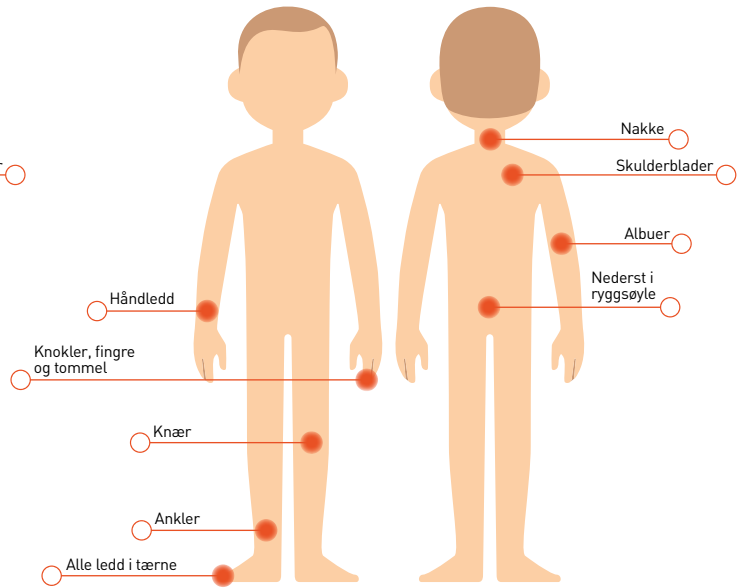
Kartlegg symptomene dine i ukene før din neste time for å få best mulig håndtering av sykdommen din

Hvor har du hatt flest smerter?

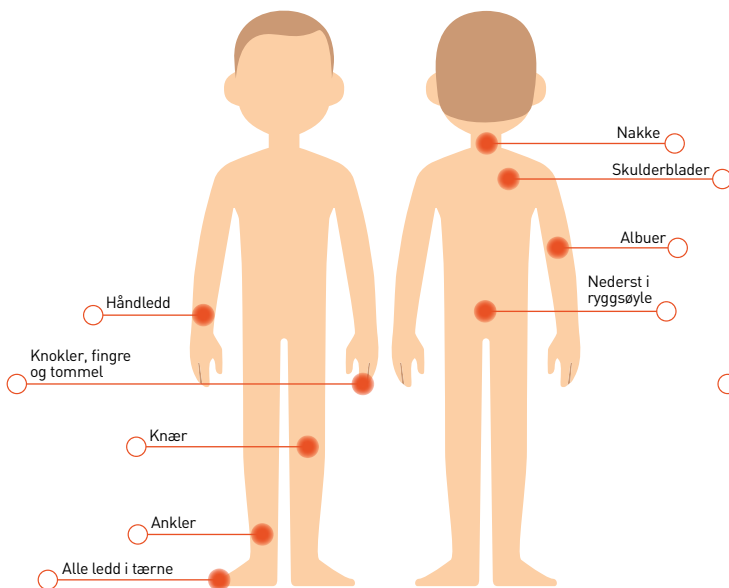
UKE
1



UKE
2



UKE
3



UKE
4

