

# 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.

Eksempel: Medisin

Dose og antall ganger tatt per uke

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).

Et eksempel: Svømming

Antall ganger i uken og varighet (timer)

2 | 1/2 1 | 1/2 2 | 1 2 | 1 1/2

1.

2.

3.

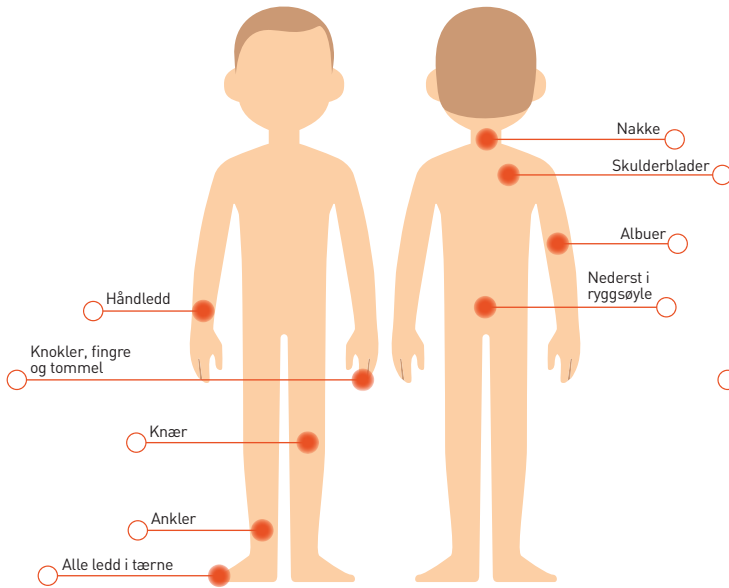
4.

# MIN AS-DAGBOK

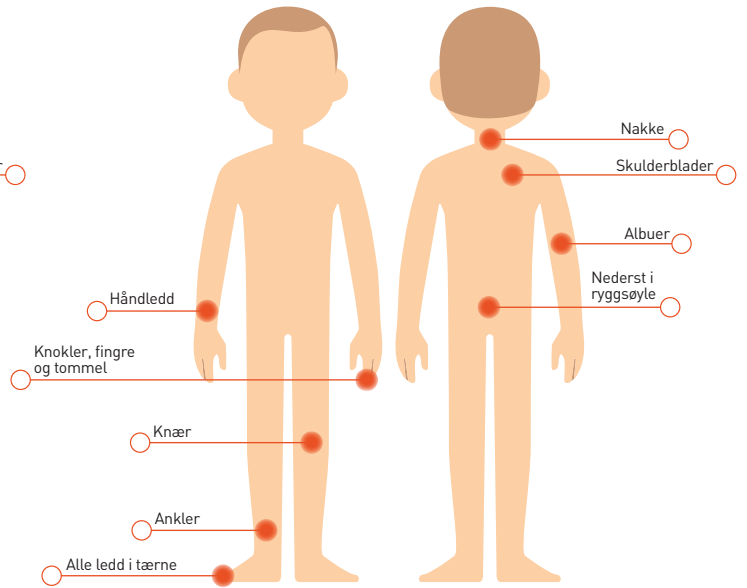
Kartlegg symptomene dine i ukene før din neste time for å få best mulig håndtering av sykdommen din

Hvor har du hatt flest smerter?

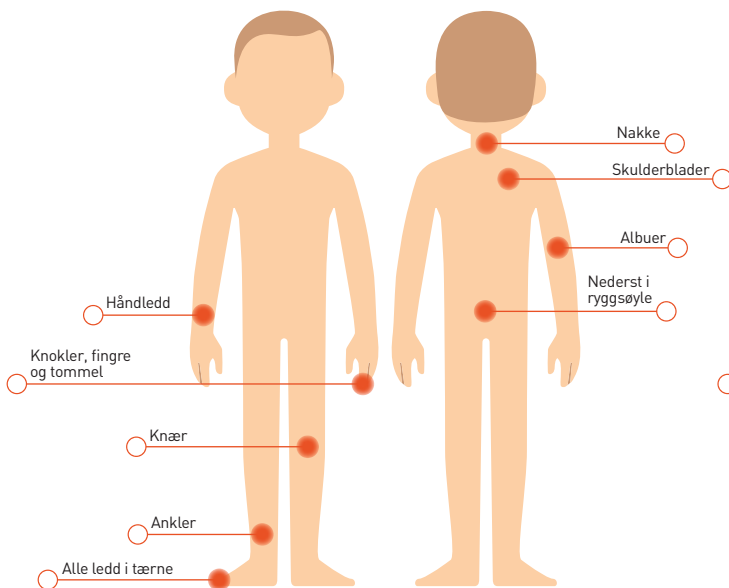
UKE  
1



UKE  
2



UKE  
3



UKE  
4

