

MÅ BRA- TERMOMETER

HUR FUNGERAR DET

Må bra-termometern är tänkt att ge stöd vid ditt nästa besök, men ersätter inte de tester som läkaren eller sjuksköterskan gör. Du behöver inte fylla i det här formuläret eller visa det för din läkare eller sjuksköterska om du inte vill.

1 Ringa in den siffra från 1 till 10 på termometern nedan som bäst beskriver hur bra du har mått under de senaste en till två veckorna.

Tänk på dina känslor, ditt humör, din hälsa och hur mycket du har oroat dig...

Jag mår inte bra

1

2

3

4

Jag mår ganska bra

5

6

7

8

9

Jag mår bra

10

2 ÄR DET NÅGOT SOM HAR PÅVERKAT DITT VÄLBEFINNANDE?

Ringa in alla relevanta punkter nedan:

- Problem med att äta
- Uppsvällighet
- Illamående
- Kräkningar
- Viktförändringar
- Toalettrelaterade problem
- Trötthet
- Svaghet
- Något annat? _____
- Stickningar
- Värk och smärta
- Feber
- Ögonproblem
- Utseende
- Hudproblem
- Andfåddhet
- Ta medicin
- Sömn
- Livliga drömmar
- Yrsel
- Förvirring
- Glömska
- Sexuella relationer
- Sorgsenhet
- Nedstämdhet
- Oro
- Nervositet
- Personliga relationer
- Rökning
- Användning av läkemedel och alkohol
- Att ha någon att prata med
- Skaffa familj

3 VAD SKULLE DU VILJA DISKUTERA VID DAGENS BESÖK?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____