

## Appendiks 1: Ugeskema

### Ugeskema

Du bedes notere for hver dag og tid på dagen hvor generende dine symptomer er på følgende skala:

Ingen smerte/  
gener/  
følelser                      0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10                      Værst tænkelige  
smerte / gener /  
følelser

---

For hvert notat skriver du et stikord om den situation, du var i, da du havde symptomerne. Det kunne for eksempel være: *i bussen, på arbejde, hos svigermor el.lign.*

	dato: dag	dato: dag	dato: dag	dato: dag	dato: dag	dato: dag	dato: dag
For- mid- dag							
Efter- mid- dag							
Aften							
Nat							