

**WEEK 1 / DATUM:**

PIJN



VERMOEIDHEID



ACTIVITEIT / ZELFREDZAAMHEID



EMOTIES



WAAROM:

---

---

---

---

---

---

**WEEK 2 / DATUM:**

PIJN



VERMOEIDHEID



ACTIVITEIT / ZELFREDZAAMHEID



EMOTIES



WAAROM:

---

---

---

---

---

---

**WEEK 3 / DATUM:**

PIJN



VERMOEIDHEID



ACTIVITEIT / ZELFREDZAAMHEID



EMOTIES



WAAROM:

---

---

---

---

---

---

## NOTITIES:

### RELATIES EN SEKSUALITEIT

5 😊 4 😊 3 😊 2 😊 1 😞

### FAMILIE EN VRIENDEN

5 😊 4 😊 3 😊 2 😊 1 😞

WAAROM:

---

---

---

---

---

### LOCATIE VAN DE PIJN



VOORKANT



ACHTERKANT

## GEHEUGENSTEUNTJE! WAT GEBEURT ER IN UW LEVEN?

Wat moet ik onthouden...

---

---

---

---

Vragen voor mijn dokter...

---

---

---

---

notities:

---

---

---

---

---

---

---

---

### ALGEMENE PIJNSCHAAL

5 ○ 4 ○ 3 ○ 2 ○ 1 ○

# VOORBEELDEN VAN AANTEKENINGEN

## MIJN GEZONDHEID

**PIJN:** Beter/slechter/andere plaats/andere wijzigingen, enz.

**VERMOEIDHEID:** Minder/meer/na inspanning/moment van de dag, enz.

**ACTIVITEITEN:** Zorg voor eigen lichaam/shopping, enz. beter/slechter, enz.

**HULP NODIG:** Voor toilet/verplaatsingen, enz.

**SAMENVATTING VAN DE LAATSTE RAADPLEGING:**

## MIJN GENEESMIDDELEN

**VOORGESCHREVEN GENEESMIDDELEN:** Naam/effect/gestopt, enz.

**GENEESMIDDELEN ZONDER VOORSCHRIFT:** Naam/dosis/effect/hoe gebruikt, enz.

**SUPPLEMENTEN:** Vitaminen/dosis/Kruidengeneeskunde/effecten

## MIJN CAPACITEIT OM HET AAN TE KUNNEN

**VEEL BETER:** Algemeen welzijnsgevoel/kan ik het aan, enz.

**EERDER ZWAK:** Korte depressieve episode/langdurende depressie waarvoor hulp nodig, enz.

## ANDERE MOGELIJKHEDEN?/IETS NIEUWS OM UIT TE PROBEREN

Andere mogelijkheden?/Iets nieuws om uit te proberen

Andere geneesmiddelen die ik kan uitproberen? Andere specialist of dienst die u mij aanbeveelt?

Zelfredzaamheidskursus/hulpmiddelen/informatiebronnen/ondersteuning, enz.

## ANDERE:

Andere vragen waarmee de dokter kan helpen