


Symptoomdagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride



Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ernst: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ernst: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ernst: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ernst: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Ernst: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*

Datum: _____

Pijnniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ernst: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicatie ingenomen:



Symptoomdetails *(beschrijf elk symptoom: wat je voelt, precies waar, wanneer het begon, hoe lang het ...)*

Triggers & context *(wat deed, at of voelde je voordat de symptomen optraden? noteer activiteit, voedin...)*

Medicatie & verlichting *(ingenomen medicijnen (naam, dosis, tijdstip). wat verzachtte of verergerde de ...)*
