

Pijndagboek artrose

Naam _____

Week van _____ t/m _____

Zo werkt het: één regel per registratie, ingevuld rond het moment zelf. Gebruik steeds dezelfde schaal. Lege vakjes mogen.
Intensiteit: 0 geen pijn · 1–3 licht · 4–6 matig · 7–9 ernstig · 10 ergst denkbare pijn

Dag	Tijd	Gewricht	Intensiteit	Stijfheid	Zwelling	Belasting	Weer	Medicatie	Wat hielp?
	uu:mm	knie, heup, hand ...	0–10	minuten 's ochtends	ja / nee	trap, wandelen, tuinieren ...	koud, vochtig, warm	naam, dosis, tijd	warmte, rust, beweging ...
ma — —									
di — —									
wo — —									
do — —									
vr — —									
za — —									
zo — —									

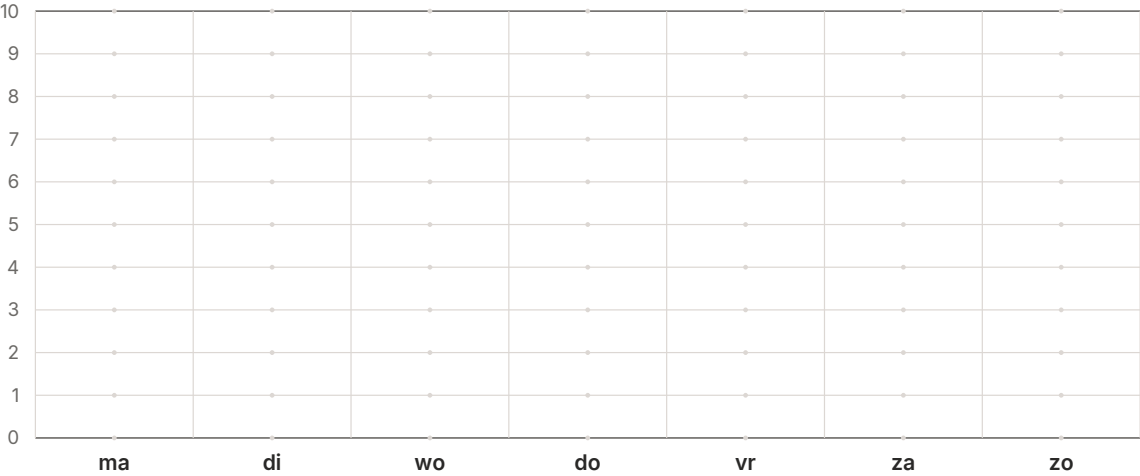
Pijndagboek artrose

Naam _____

Week van _____ t/m _____

Je week in één oogopslag

Zet per dag een stip bij de hoogste score en verbind de stippen.



Wat hielp?

Wat maakte het erger?

Vragen voor mijn volgende afspraak

Weekoverzicht

Dagen met pijn (van de 7)

Hoogste score deze week

Dagen met pijnstillers

Dagen dat ik iets moest afzeggen