

Pijndagboek endometriose

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	Cyclusdag 1 = eerste dag menstruatie	Bloeding geen, licht, matig, hevig	Tijd uu:mm	Intensiteit 0–10	Waar? lichaamsdeel	Pijn bij ... menstruatie, ontlasting, plassen, seks	Medicatie naam, dosis, tijd	Gemist werk, plannen afgezegd?	Notities stemming, slaap, iets opvallends
ma — —									
di — —									
wo — —									
do — —									
vr — —									
za — —									
zo — —									

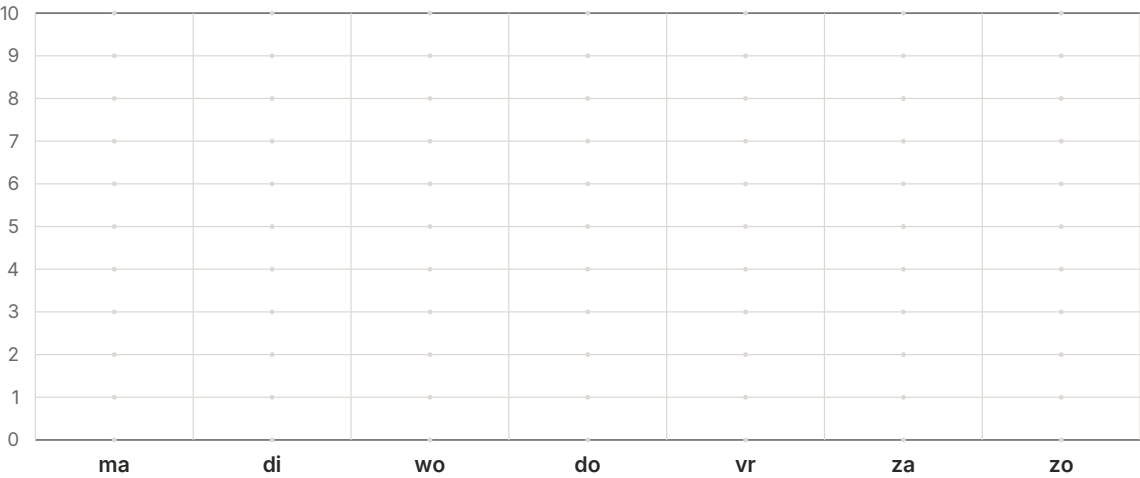
Pijndagboek endometriose

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