

Pijndagboek rugpijn

Naam _____

Week van _____ t/m _____

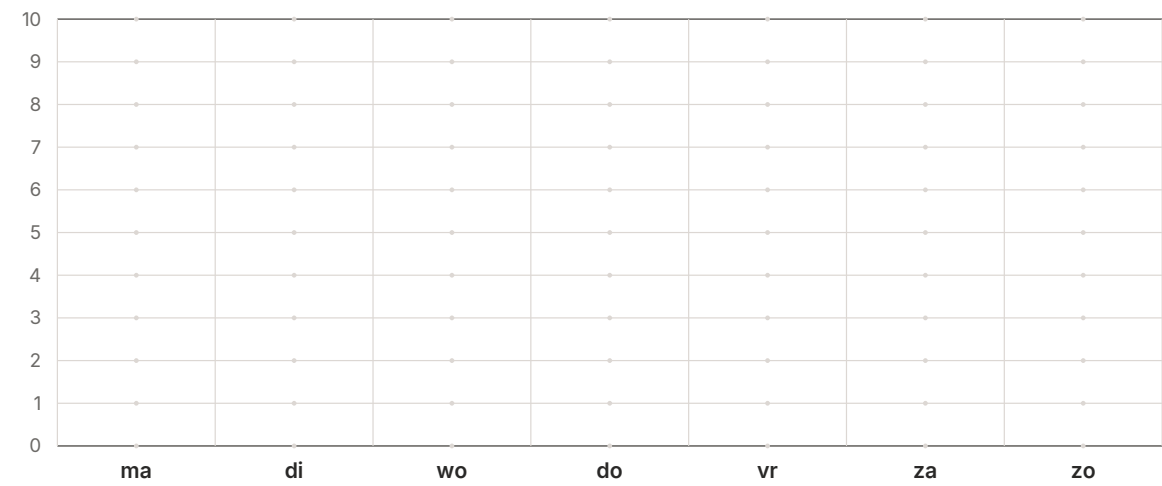
Zo werkt het: één regel per registratie, ingevuld rond het moment zelf. Gebruik steeds dezelfde schaal. Lege vakjes mogen.
Intensiteit: 0 geen pijn · 1–3 licht · 4–6 matig · 7–9 ernstig · 10 ergst denkbare pijn

Dag	Tijd	Intensiteit	Waar?	Uitstraling	Belasting	Beweging	Medicatie	Wat hielp?	Notities
	uu:mm	0–10	lichaamsdeel	naar het been? tintelt, doof?	zitten, staan, tillen, bukken	wat, hoeveel minuten	naam, dosis, tijd	warmte, rust, beweging ...	stemming, slaap, iets opvallends
ma — —									
di — —									
wo — —									
do — —									
vr — —									
za — —									
zo — —									

Pijndagboek rugpijn

Je week in één oogopslag

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



Wat hielp?

Wat maakte het erger?

Naam

Week van t/m

Weekoverzicht

Dagen met pijn (van de 7)

Hoogste score deze week

Dagen met pijnstillers

Dagen dat ik iets moest afzeggen

Vragen voor mijn volgende afspraak