

Pijndagboek zenuwpijn

Naam _____

Week van _____ t/m _____

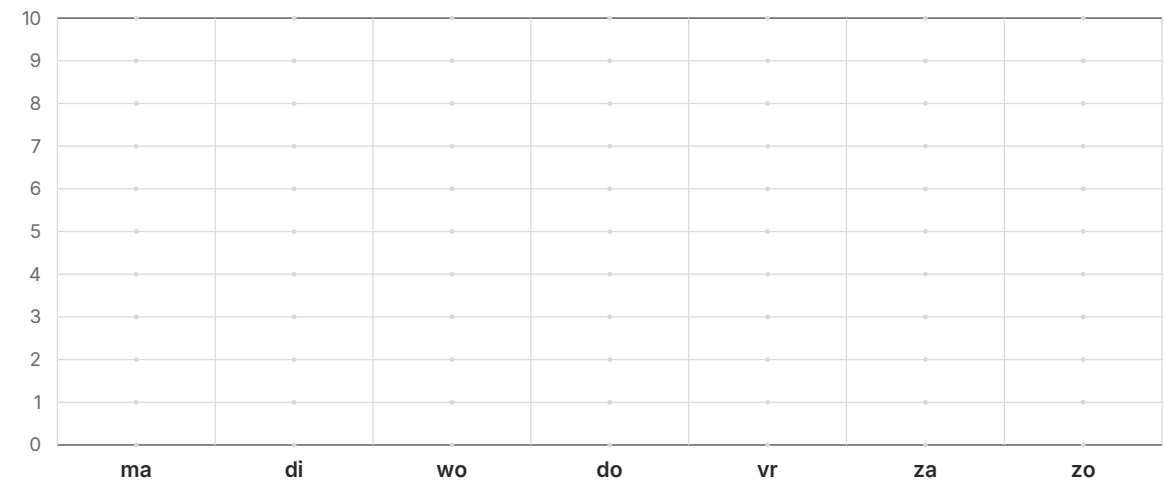
Zo werkt het: één regel per registratie, ingevuld rond het moment zelf. Gebruik steeds dezelfde schaal. Lege vakjes mogen.
Intensiteit: 0 geen pijn · 1–3 licht · 4–6 matig · 7–9 ernstig · 10 ergst denkbare pijn

Dag	Tijd	Intensiteit	Waar?	Gevoel	Aanraking	Mogelijke triggers	's Nachts wakker?	Medicatie	Notities
	uu:mm	0–10	lichaamsdeel	brandend, tintelend, schokkend, doof	gevoelig? kleding, beddengoed	slaap, stress, eten ...	ja / nee, hoe vaak	naam, dosis, tijd	stemming, slaap, iets opvallends
ma — —									
di — —									
wo — —									
do — —									
vr — —									
za — —									
zo — —									

Pijndagboek zenuwpijn

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