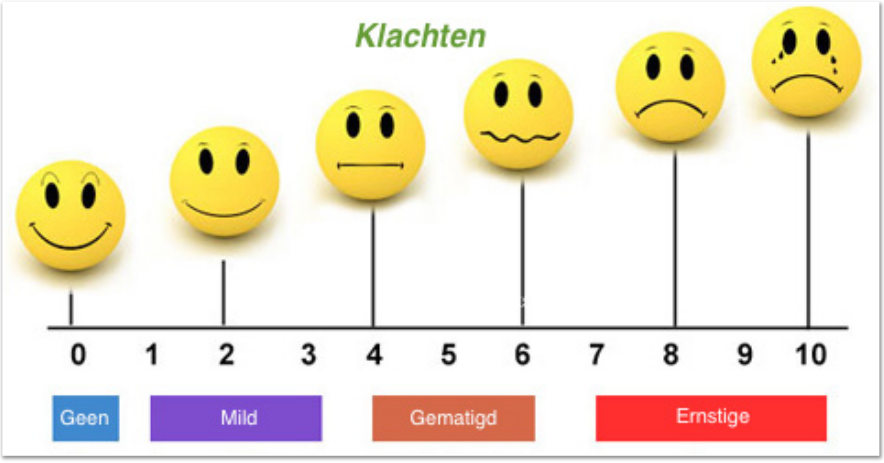
Pijndagboek

	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Energie											
Activiteiten											
Totaalscore											
Lichamelijke klachten											
Psychische klachten											
Totaalscore											
Bijzonderheden vandaag											

Energieniveau: Hier vult u '0' in als u tot niets in staat was en zich volledig uitgeput voelde.
Hier vult u '10' in als u aan het einde van de dag zich volledig hersteld voelde van de activiteiten.

Activiteiten: Hier vult u '0' in als u tot niets in staat was en u helemaal geen activiteiten ondernomen hebt.
Hier vult u '10' in als u volledig actief geweest bent en het gevoel heeft morgen ochtend weer volledig uitgerust te zijn.

Lichamelijk: Hoeveel last heeft u gehad vandaag van pijn, uitstraling of beperkt kunnen bewegen?
'0' is geen klachten, '10' is steeds beperkt door mijn klachten.

Psychisch: Hoeveel last heeft u gehad vandaag van angsten, nare gevoelens, slecht slapen of piekeren?
'0' is geen klachten, '10' is steeds beperkt door mijn klachten.