



Activiteiten

Dagboek

Wanneer je chronische pijn hebt, dan heb je vaak te maken met vermoeidheid. Jammer genoeg gaan deze twee vaak hand in hand. Desondanks, is het wel degelijk mogelijk om je energie niveau te verhogen. De eerste stap is, te kijken wat je zoal op een dag doet.

Het mooiste is om balans aan te brengen in je dag. Een balans tussen activiteiten en rustmomenten. Het kan zijn dat je geneigd bent om weinig tot niets op een dag te doen, omdat je denkt dat je lichaam dan rust krijgt. Dat is niet helemaal juist. Ja, je lichaam heeft rustmomenten nodig. Echter, wanneer je bijvoorbeeld de hele dag in bed blijft liggen gaat je lichaam niet automatisch rust krijgen. Beweging is ook erg belangrijk. Hoe jij je energieniveau kunt vergroten, gaan we later mee aan de slag.

Voor nu is het voldoende om je dagindeling bij te houden. Schrijf op wat je gedaan hebt en geef aan of de desbetreffende activiteit je veel of weinig energie heeft gekost. Kijk ook eens bewust naar de “normale” activiteiten zoals opstaan, douchen, eten, eten koken en tandenpoetsen. Voor veel mensen zijn dit normale activiteiten waar ze niet bij stilstaan. Wanneer je chronische pijn hebt, kunnen deze activiteiten veel energie van je vragen.

Voor nu vragen wij je alleen om alles op te schrijven. Dit dagboek is zo gemaakt dat je alles op je computer, tablet of mobiele telefoon kunt invullen. Mocht je het makkelijker vinden dan kun je dit dagboek ook gewoon uitprinten.

Veel succes



Activiteitendagboek

Notities

Dag:

Datum:

Intensiteit: 1 kost weinig moeite 5 kost extreem veel moeite

Tijd	Activiteit	Intensiteit 1-5
06.00		
07.00		
08.00		
09.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		

Activiteitendagboek

Notities

Dag:

Datum:

Intensiteit: 1 kost weinig moeite 5 kost extreem veel moeite

Tijd	Activiteit	Intensiteit 1-5
06.00		
07.00		
08.00		
09.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		

Activiteitendagboek

Notities

Dag:

Datum:

Intensiteit: 1 kost weinig moeite 5 kost extreem veel moeite

Tijd	Activiteit	Intensiteit 1-5
06.00		
07.00		
08.00		
09.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		

Activiteitendagboek

Notities

Dag:

Datum:

Intensiteit: 1 kost weinig moeite 5 kost extreem veel moeite

Tijd	Activiteit	Intensiteit 1-5
06.00		
07.00		
08.00		
09.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		

Activiteitendagboek

Notities

Dag:

Datum:

Intensiteit: 1 kost weinig moeite 5 kost extreem veel moeite

Tijd	Activiteit	Intensiteit 1-5
06.00		
07.00		
08.00		
09.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		

Activiteitendagboek

Notities

Dag:

Datum:

Intensiteit: 1 kost weinig moeite 5 kost extreem veel moeite

Tijd	Activiteit	Intensiteit 1-5
06.00		
07.00		
08.00		
09.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		

Activiteitendagboek

Notities

Dag:

Datum:

Intensiteit: 1 kost weinig moeite 5 kost extreem veel moeite

Tijd	Activiteit	Intensiteit 1-5
06.00		
07.00		
08.00		
09.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		

*Dit werkboek is gemaakt in opdracht van
Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem door
Debby Golverdingen-Teunis, cursusbegeleider. Dit werkboek
dient ter ondersteuning van de cursus Sterk met Pijn en is voor jou
als deelnemer bestemd. De inhoud mag niet zonder
toestemming worden gedeeld of verspreid.*

SAMENWERKINGSVERBAND
**Pijnpatiënten
naar één stem**

