



Jan Yperman Ziekenhuis

Energiedagboek
Multidisciplinair
Pijncentrum
Jan Yperman
Ziekenhuis

58.021N

Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 • 8900 Ieper
057 35 35 35 • info@yperman.net
www.yperman.net •     

58.021N • 20190122
Diensthoofd fysische
geneeskunde-revalidatie

Beste Meneer, Mevrouw

U ontving dit energiedagboek vanwege uw deelname aan de infosessie ergotherapie binnen het MPC van het JYZ.

Het energiedagboek is een persoonlijk document dat u kan gebruiken als hulpmiddel om thuis uw dagelijkse leven te organiseren.

Het is de bedoeling dat u het energiedagboek invult en later, na ongeveer één week kunt reflecteren samen met de ergotherapeut. Dit om u zeker op de juiste weg te wijzen in de zoektocht naar een haalbare dagelijkse organisatie.

Mijn Persoonlijke Gegevens



Naam:

Telefoon/GSM:

Week: van/...../..... tot/...../.....

Vragen om even stil bij te staan bij het invullen van deze eerste week in uw energiedagboek

Hoe verloopt een doorsnee dag in mijn dagelijks leven?

Welke activiteiten voer ik dagelijks uit?

Wat met het huishouden? Wie helpt mij hierbij?

Wanneer rust ik?

Wat doe ik als ik rust?

Hoe laat ga ik 's avonds slapen?

Wanneer sta ik 's morgens op?

Aandachtspunten bij invullen

- Probeer het dagboek zo correct mogelijk in te vullen, zo krijgen we een objectief beeld over hoe jouw activiteitenpatroon er nu uitziet
- Denk na over wat je voelt wanneer je een activiteit uitvoert. Aan welke activiteiten beleef je plezier?
- Welke zijn voor jou ontspanningsactiviteiten? Wanneer ontspan je je? Duid deze activiteiten eventueel aan met een kleur
- Wanneer rust je? Wat doe je dan? Markeer deze momenten eveneens met een kleur.

Tip

Gebruik dit energiedagboek ook om je verschillende afspraken in te noteren, op die manier verzamel je alles in één document. Dit schept overzicht!

VAS-score Overzicht

Op deze pagina kun je aan de hand van de bijgevoegde VAS-schaal dagelijks jouw pijnscore noteren. De waarde die je hier noteert is een gemiddelde waarde voor die dag. Mocht je op bepaalde momenten of na een bepaalde activiteit een drastische verandering (sterke stijging/daling) van de gemiddelde waarde opmerken kun je dit noteren in de kolom "opmerkingen".

Datum VAS-Score Opmerkingen

..... /

..... /

..... /

..... /

..... /

..... /

..... /

..... /



Datum:



...../...../.....

Uur	Welke activiteiten plan ik? Wanneer zal ik rusten? (Aanduiden met kleur)	Heb ik de activiteit uitgevoerd?	Hoe ervaar ik deze activiteit? Licht, matig of zwaar
VOORMIDDAG			
6u00			
6u30			
7u00			
7u30			
8u00			
8u30			
9u00			
9u30			
10u00			
10u30			
11u00			
11u30			
12u00			
NAMIDDAG			
12u30			
13u00			
13u30			
14u00			
14u30			
15u00			
15u30			
16u00			
16u30			
17u00			
17u30			

Uur	Welke activiteiten plan ik? Wanneer zal ik rusten? (Aanduiden met kleur)	Heb ik de activiteit uitgevoerd?	Hoe ervaar ik deze activiteit? Licht, matig of zwaar
AVOND			
18u00			
18u30			
19u00			
19u30			
20u00			
20u30			
21u00			
21u30			
22u00			
22u30			
23u00			

De beste dingen in het leven zijn gratis



Datum:



...../...../.....

Uur	Welke activiteiten plan ik? Wanneer zal ik rusten? (Aanduiden met kleur)	Heb ik de activiteit uitgevoerd?	Hoe ervaar ik deze activiteit? Licht, matig of zwaar
VOORMIDDAG			
6u00			
6u30			
7u00			
7u30			
8u00			
8u30			
9u00			
9u30			
10u00			
10u30			
11u00			
11u30			
12u00			
NAMIDDAG			
12u30			
13u00			
13u30			
14u00			
14u30			
15u00			
15u30			
16u00			
16u30			
17u00			
17u30			

Uur	Welke activiteiten plan ik? Wanneer zal ik rusten? (Aanduiden met kleur)	Heb ik de activiteit uitgevoerd?	Hoe ervaar ik deze activiteit? Licht, matig of zwaar
AVOND			
18u0 0			
18u3 0			
19u0 0			
19u3 0			
20u0 0			
20u3 0			
21u0 0			
21u3 0			
22u0 0			
22u3 0			
23u0 0			

*Geef geen kritiek op jezelf
als iets niet goed lukt*

...

*Geef jezelf een complimentje
als het wel lukt!*





Datum:

...../...../.....

Uur	Welke activiteiten plan ik? Wanneer zal ik rusten? (Aanduiden met kleur)	Heb ik de activiteit uitgevoerd?	Hoe ervaar ik deze activiteit? Licht, matig of zwaar
VOORMIDDAG			
6u00			
6u30			
7u00			
7u30			
8u00			
8u30			
9u00			
9u30			
10u00			
10u30			
11u00			
11u30			
12u00			
NAMIDDAG			
12u30			
13u00			
13u30			
14u00			
14u30			
15u00			
15u30			
16u00			
16u30			
17u00			
17u30			

Uur	Welke activiteiten plan ik? Wanneer zal ik rusten? (Aanduiden met kleur)	Heb ik de activiteit uitgevoerd?	Hoe ervaar ik deze activiteit? Licht, matig of zwaar
AVOND			
18u00			
18u30			
19u00			
19u30			
20u00			
20u30			
21u00			
21u30			
22u00			
22u30			
23u00			



Vergeet niet om regelmatig een rustmoment in te lassen!

Datum:



...../...../.....

Uur	Welke activiteiten plan ik? Wanneer zal ik rusten? (Aanduiden met kleur)	Heb ik de activiteit uitgevoerd?	Hoe ervaar ik deze activiteit? Licht, matig of zwaar
VOORMIDDAG			
6u00			
6u30			
7u00			
7u30			
8u00			
8u30			
9u00			
9u30			
10u00			
10u30			
11u00			
11u30			
12u00			
NAMIDDAG			
12u30			
13u00			
13u30			
14u00			
14u30			
15u00			
15u30			
16u00			
16u30			
17u00			
17u30			

Uur	Welke activiteiten plan ik? Wanneer zal ik rusten? (Aanduiden met kleur)	Heb ik de activiteit uitgevoerd?	Hoe ervaar ik deze activiteit? Licht, matig of zwaar
AVOND			
18u00			
18u30			
19u00			
19u30			
20u00			
20u30			
21u00			
21u30			
22u00			
22u30			
23u00			

TIP

Bij welke mutualiteit bent u aangesloten? Op de website van uw ziekenfonds vindt u heel wat informatie over voordelen, activiteiten en nieuwe initiatieven waar leden van kunnen genieten!

Datum:



...../...../.....

Uur	Welke activiteiten plan ik? Wanneer zal ik rusten? (Aanduiden met kleur)	Heb ik de activiteit uitgevoerd?	Hoe ervaar ik deze activiteit? Licht, matig of zwaar
VOORMIDDAG			
6u00			
6u30			
7u00			
7u30			
8u00			
8u30			
9u00			
9u30			
10u00			
10u30			
11u00			
11u30			
12u00			
NAMIDDAG			
12u30			
13u00			
13u30			
14u00			
14u30			
15u00			
15u30			
16u00			
16u30			
17u00			
17u30			

Uur	Welke activiteiten plan ik? Wanneer zal ik rusten? (Aanduiden met kleur)	Heb ik de activiteit uitgevoerd?	Hoe ervaar ik deze activiteit? Licht, matig of zwaar
AVOND			
18u00			
18u30			
19u00			
19u30			
20u00			
20u30			
21u00			
21u30			
22u00			
22u30			
23u00			



Datum:



...../...../.....

Uur	Welke activiteiten plan ik? Wanneer zal ik rusten? (Aanduiden met kleur)	Heb ik de activiteit uitgevoerd?	Hoe ervaar ik deze activiteit? Licht, matig of zwaar
VOORMIDDAG			
6u00			
6u30			
7u00			
7u30			
8u00			
8u30			
9u00			
9u30			
10u00			
10u30			
11u00			
11u30			
12u00			
NAMIDDAG			
12u30			
13u00			
13u30			
14u00			
14u30			
15u00			
15u30			
16u00			
16u30			
17u00			
17u30			

Uur	Welke activiteiten plan ik? Wanneer zal ik rusten? (Aanduiden met kleur)	Heb ik de activiteit uitgevoerd?	Hoe ervaar ik deze activiteit? Licht, matig of zwaar
AVOND			
18u00			
18u30			
19u00			
19u30			
20u00			
20u30			
21u00			
21u30			
22u00			
22u30			
23u00			

think

POSITIVE

Probeer elke dag te beginnen met een positieve gedachte!

Datum:



...../...../.....

Uur	Welke activiteiten plan ik? Wanneer zal ik rusten? (Aanduiden met kleur)	Heb ik de activiteit uitgevoerd?	Hoe ervaar ik deze activiteit? Licht, matig of zwaar
VOORMIDDAG			
6u00			
6u30			
7u00			
7u30			
8u00			
8u30			
9u00			
9u30			
10u00			
10u30			
11u00			
11u30			
12u00			
NAMIDDAG			
12u30			
13u00			
13u30			
14u00			
14u30			
15u00			
15u30			
16u00			
16u30			
17u00			
17u30			

Uur	Welke activiteiten plan ik? Wanneer zal ik rusten? (Aanduiden met kleur)	Heb ik de activiteit uitgevoerd?	Hoe ervaar ik deze activiteit? Licht, matig of zwaar
AVOND			
18u00			
18u30			
19u00			
19u30			
20u00			
20u30			
21u00			
21u30			
22u00			
22u30			
23u00			



TIP

Wilt u een leuke activiteit uitvoeren? een cursus volgen? Een uitstap maken? Naar een optreden gaan? Op internet vindt u tal van websites die leuke ideeën en activiteiten bevatten om zelfstandig, of samen met vrienden of familie uit te voeren.

Terugblik op de week

Heb ik voldoende rustpauzes ingelast? Of bleef ik me inspannen tot de pijn te veel werd?



.....
.....
.....
.....

Aan welke activiteiten beleefde ik plezier? Wat gaf me voldoening?



.....
.....
.....
.....

Ben ik tevreden over de voorbije week?



.....
.....
.....
.....

Mocht ik het opnieuw doen, wat zou ik dan anders aanpakken? Wat kan ik volgende week doen om problemen die ik deze week had aan te pakken?



.....
.....
.....
.....

Notities



A series of horizontal dotted lines for writing notes, starting from the first line and continuing down to the last line before the footer.

Pijnkliniek

www.yperman.net/pijnkliniek

057 35 61 20