

Terugblik op afgelopen maand

Hoe ging het revalideren de afgelopen maand?

Welk gevoel heb ik de afgelopen periode vooral gehad? En hoe komt het dat ik mij zo voelde?

Wat ging er goed de afgelopen maand?

1.

2.

3.

Deze maand kon ik voor het eerst:

Op welke manier heb ik dit gevierd of ga ik dit vieren?

Welke vooruitgang heb ik geboekt ten opzichte van vorige maand?

Waar liep ik de afgelopen periode tegenaan? Wat deed dat met mij?

Als bovenstaande zich weer voor doet dan ga ik het volgende doen:

Op een schaal van 1 tot 10, hoeveel pijn heb ik gevoeld afgelopen maand?

Geen pijn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ondragelijke pijn
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------------------

Op welke momenten voelde ik deze pijn?

Hoe zou ik de pijn omschrijven?

Scherp	Stekend	Zeurend
Brandend	Gevoelig	Verdovend
Bonkend	Schietend

Dit was het moment dat ik afgelopen maand doorzettingsvermogen en veerkracht liet zien:

Afgelopen maand was ik trots op mezelf toen ...

Deze mensen hebben mij de afgelopen periode geholpen met revalideren:

Vooruitblik op komende maand

Waar moet ik mee stoppen om succesvol te revalideren?
(Bijvoorbeeld: *niet meer laat naar bed gaan*)

Waar moet ik mee doorgaan om succesvol te revalideren?
(Bijvoorbeeld: *ik moet mijn fysio oefeningen blijven doen*)

Waar moet ik mee gaan beginnen om succes te revalideren?
(Bijvoorbeeld: *ik ga visualisatie oefeningen doen*)

Dit is mijn doel voor aankomende maand:

Wat heb ik nodig om mijn doel te behalen (middelen/steun etc.)?

Welke strategie ga ik volgen om mijn doel te behalen?

Hoe weet ik of ik op schema lig om mijn doel te behalen?

Dit wil ik nog even kwijt: