

WERKBLAD WEKELIJKS DAGBOEK

Hoe ging het revalideren afgelopen week?

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

Wat ging er de afgelopen week goed?

1.

2.

3.

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

Deze progressie heb ik gemaakt ten opzichte van vorige week:

Afgelopen week was ik trots op mezelf toen ...

Dit zijn de mensen om mij heen waar ik dankbaar voor ben:

Dit heb ik gedaan wanneer ik even niet bezig wilde zijn met revalideren:

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

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

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 wil ik nog even kwijt:

WWW.LERENREVALIDEREN.NL