

Pijndagboek

Week 1

Maandag			
morgen	middag	avond	nacht
pijncijfer			
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1
vermoeidheidsgraad			
medicatie			
werkzaamheden / ontspanning			
aantekeningen			

Dinsdag			
morgen	middag	avond	nacht
pijncijfer			
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1
vermoeidheidsgraad			
medicatie			
werkzaamheden / ontspanning			
aantekeningen			

Woensdag			
morgen	middag	avond	nacht
pijncijfer			
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1
vermoeidheidsgraad			
medicatie			
werkzaamheden / ontspanning			
aantekeningen			

Donderdag			
morgen	middag	avond	nacht
pijncijfer			
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1
vermoeidheidsgraad			
medicatie			
werkzaamheden / ontspanning			
aantekeningen			

Pijndagboek

Week 1

Vrijdag			
morgen	middag	avond	nacht
pijncijfer			
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1
vermoeidheidsgraad			
medicatie			
werkzaamheden / ontspanning			
aantekeningen			

Zaterdag			
morgen	middag	avond	nacht
pijncijfer			
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1
vermoeidheidsgraad			
medicatie			
werkzaamheden / ontspanning			
aantekeningen			

Zondag			
morgen	middag	avond	nacht
pijncijfer			
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1
vermoeidheidsgraad			
medicatie			
werkzaamheden / ontspanning			
aantekeningen			