Dagboek

Hoe voelt u zich, geestelijk en lichamelijk? Wat komt er in u op? Gebruik dit gedeelte wanneer u dit nodig vindt, bijvoorbeeld als er veel verandert. Neem voor een dag zoveel ruimte als u nodig heeft. Noteer uiteraard steeds de datum. Dit gedeelte is extra belangrijk als u een ingreep ondergaat of bent opgenomen in het ziekenhuis. Er gebeurt in die periode namelijk veel.

03.11.17

U kunt zich bijvoorbeeld afvragen: Hoe voel ik mij vandaag? Is er iets veranderd? Hoe is de nacht verlopen? Hoe is de dag verlopen? Wat heb ik geleerd vandaag? Wat is onduidelijk? Wat kan beter?

*Mijn actiepunten **

** Aan het einde van de dag kunt u een actielijstje maken, bijvoorbeeld hoe u aan antwoorden komt op uw vragen. Of u noteert voornemens die een positief effect hebben op uw gezondheid.*