

Symptomendagboek

Datum:

Dag:

Weer:

■ Slaap

Opgestaan om:

Uren geslapen:

Slaapkwaliteit:

■ Energieniveau (omcirkel een cijfer)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Symptomen per dagdeel

Ochtend

- ☐ Duizeligheid
☐ Wazig zien

- ☐ Hartkloppingen
☐ Tintelingen

- ☐ Vermoeidheid
☐ Kortademigheid

- ☐ Hoofdpijn
☐ Flauwte

- ☐ Misselijkheid
☐ Concentratieproblemen

Middag

- ☐ Duizeligheid
☐ Wazig zien

- ☐ Hartkloppingen
☐ Tintelingen

- ☐ Vermoeidheid
☐ Kortademigheid

- ☐ Hoofdpijn
☐ Flauwte

- ☐ Misselijkheid
☐ Concentratieproblemen

Avond

- ☐ Duizeligheid
☐ Wazig zien

- ☐ Hartkloppingen
☐ Tintelingen

- ☐ Vermoeidheid
☐ Kortademigheid

- ☐ Hoofdpijn
☐ Flauwte

- ☐ Misselijkheid
☐ Concentratieproblemen

Anders / opmerkingen:

Activiteiten van de dag

☐ Korte wandeling☐ Oefeningen☐ Thuisgebleven☐ Gewerkt/gestudeerd☐ Sociale activiteit☐ Boodschappen☐ Rust/liggen☐ Uitje/afspraak☐ Anders:

Opmerkingen:

Wat heb je gegeten vandaag?

Ontbijt:

Lunch:

Avondeten:

Actuele medicatie

Medicatie 1:

Medicatie 2:

Medicatie 3:

Alle medicatie ingenomen?

☐ Ja☐ Nee☐ Gedeeltelijk

Avondroutine

☐ Ontspanningsoefening☐ Rustige activiteit☐ Schermen uit voor slapen

Naar bed om:

☐ Iets leuks gedaan☐ Op tijd naar bed

■ Hoe was je dag?