

Pijndagboek

Hoe voelt mijn pijn?
Meten is weten.



Alleen jij weet hoe
jouw pijn voelt.
Opschrijven helpt!

Waarom dit pijndagboek?

Als je pijn voelt is dat jouw pijn. Soms voelt pijn minder of juist erger. Het is best moeilijk een ander uit te leggen hoe jouw pijn voelt.

Daarom is het handig om pijn een cijfer te geven. In dit pijndagboek kun je bijhouden hoe jouw pijn voelt en waardoor je denkt dat het komt.

Je kunt pijn een aantal keer per dag een cijfer geven. Bijvoorbeeld overdag of als je 's nachts wakker wordt. Bij welke activiteiten heb je pijn? Als je rustig aan het lezen bent of juist aan het fietsen of wandelen? Wanneer wordt de pijn minder of juist erger?



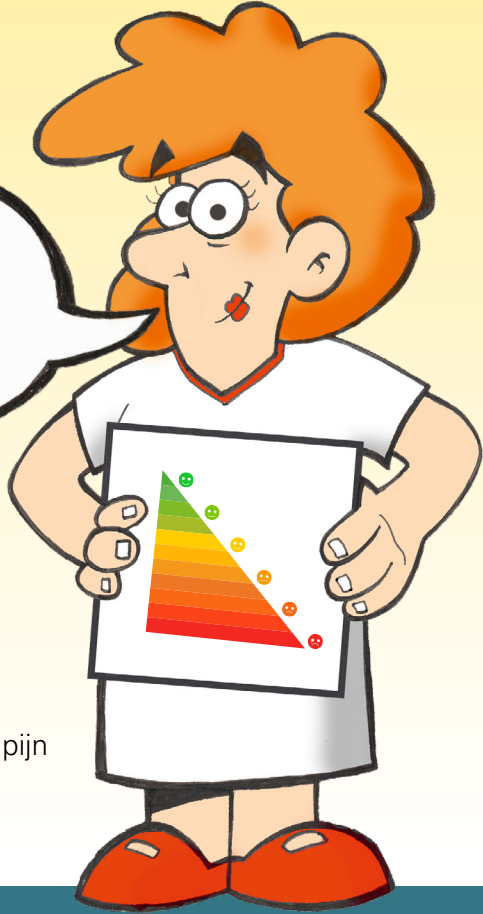
En wat helpt om de pijn te verminderen? Je kunt een cijfer 0 tot en met 10 geven. Als je pijn een 0 geeft dan voel je geen pijn. Geef je een 10 dan heb je de ergste pijn die je je maar kunt voorstellen. Je kunt geen fout antwoord geven. Het gaat om jouw pijn en hoe jij die voelt.

Door het invullen van een pijndagboek krijg je inzicht in pijn en de manier hoe jij hiermee omgaat. Dit dagboek kan je meenemen bij je bezoek aan je behandelaar. Samen kunnen jullie dan bespreken welk cijfer jij de pijn hebt gegeven, op welke dagen en bij welke activiteit. Dat kan de behandelaar helpen bij het bepalen of aanpassen van jouw pijnbehandeling.















Pijnladder



















Geef je pijn een cijfer en schrijf het in je dagboek.











Week 1

Datum	Wanneer voel je de meeste pijn?	Opmerkingen	Hoeveel pijn voel je? Zet een kruisje in het vakje onder het cijfer. Je kunt in de nacht  een ander cijfer geven dan op dag  .																	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				

















Week 2

Datum	Wanneer voel je de meeste pijn?	Opmerkingen	Hoeveel pijn voel je? Zet een kruisje in het vakje onder het cijfer. Je kunt in de nacht  een ander cijfer geven dan op dag  .										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
													
													
													
													
													
													
													
													
													
													
													
													
													
													

Week 3

Datum	Wanneer voel je de meeste pijn?	Opmerkingen	Hoeveel pijn voel je? Zet een kruisje in het vakje onder het cijfer. Je kunt in de nacht  een ander cijfer geven dan op dag  .																	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				

Week 4

Datum	Wanneer voel je de meeste pijn?	Opmerkingen	Hoeveel pijn voel je? Zet een kruisje in het vakje onder het cijfer. Je kunt in de nacht  een ander cijfer geven dan op dag  .																	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				

Langdurig last van pijn?

Meld je aan voor de gratis pijntoolkit.

De pijntoolkit geeft handvatten om zelf regie te nemen over langdurige pijn.

Pijn is chronisch als je het langer dan 3 maanden hebt.

1 op de 5 mensen heeft chronische pijn.

Wat is de pijntoolkit?

De pijntoolkit biedt handige tips voor het omgaan met chronische pijn. Je krijgt uitleg, video en plaatjes in makkelijke e-mails.

Gratis en zonder ergens aan vast te zitten.



>CHANGE PAIN

