



# Chronische pijn: activiteitendagboek

informatie voor patiënten



# BELANGRIJKE GEGEVENS

Dit is de agenda van:

.....

Mijn doelstellingen zijn:


## Medicatieschema

uur	medicatie	

Neem alleen medicatie die werkzaam is.

Neem medicatie *op vaste uren* en in een *vastgestelde dosis*, zoals uw arts voorgeschreven heeft.

Stop nooit op eigen initiatief met medicatie. Aanpassingen aan uw medicatieschema moeten altijd *in overleg met een arts* gebeuren.

Niet alle soorten pijn zijn gevoelig voor medicatie.

# EEN AGENDA OM BETER OM TE GAAN MET UW PIJN

Een pijndagboek is een activiteitendagboek. Het is een agenda om uw activiteiten beter te leren plannen en te doseren en zo beter te functioneren ondanks de pijn. Leer uw lichaam weer kennen.

Door uw dagelijkse activiteiten goed te plannen leert u factoren kennen die uw pijn verergeren of verminderen. Zo leert u juist omgaan met uw pijn.

Neem elke dag even de tijd om deze agenda te bekijken en uw activiteiten voor de volgende dag te plannen.

Noteer dagelijks activiteiten, nachtrust, nevenwerkingen, pijn, negatieve gedachten en stress.

Plan niet te veel activiteiten op één dag en hou ook ruimte voor rustmomenten.

Ga na welke dagelijkse activiteiten uw pijn verergeren en bij welke activiteiten u zich het best voelt.

Gebruik deze agenda om uw vragen te noteren voor uw arts, verpleegkundige of therapeut. Neem hem ook mee bij uw volgende bezoek of sessie.

## PLAN UW DAG OP VOORHAND

Het is belangrijk om uw dag goed te plannen, zodat u niet te veel over uw eigen grenzen gaat. Vraag eventueel hulp bij bepaalde activiteiten. De volgende tips kunnen u daarbij helpen.

Hou bij het plannen rekening met hoe zwaar iedere activiteit is.

- Geef de voorkeur aan activiteiten die absoluut nodig zijn en die u graag doet. Bewaar daarvoor energie.
- Plan al de avond voordien de activiteiten en taken voor de volgende dag.
- Geef uit handen wat mogelijk is.
- Onderneem geen onnodige activiteiten.
- Zorg voor een rustig en regelmatig dagritme, plan rustpauzes over de hele dag.
- Verander regelmatig van houding
- Verdeel activiteiten in stukken.

# MAANDAG

## Planning


## Dagboek

		pijnscore
07		
08		
09		
10		

11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
01		
02		
03		
04		
05		
06		

# DINSDAG

## Planning


## Dagboek

		pijnscore
07		
08		
09		
10		



11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
01		
02		
03		
04		
05		
06		

# WOENSDAG

## Planning


## Dagboek

		pijnscore
07		
08		
09		
10		

11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
01		
02		
03		
04		
05		
06		

# DONDERDAG

## Planning


## Dagboek

		pijnscore
07		
08		
09		
10		

11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
01		
02		
03		
04		
05		
06		

# VRIJDAG

## Planning


## Dagboek

		pijnscore
07		
08		
09		
10		

11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
01		
02		
03		
04		
05		
06		

# ZATERDAG

## Planning


## Dagboek

		pijnscore
07		
08		
09		
10		



11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
01		
02		
03		
04		
05		
06		

# ZONDAG

## Planning


## Dagboek

		pijnscore
07		
08		
09		
10		

11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
01		
02		
03		
04		
05		
06		

# MAANDAG

## Planning


## Dagboek

		pijnscore
07		
08		
09		
10		

11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
01		
02		
03		
04		
05		
06		

# DINSDAG

## Planning


## Dagboek

		pijnscore
07		
08		
09		
10		

11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
01		
02		
03		
04		
05		
06		

# WOENSDAG

## Planning


## Dagboek

		pijnscore
07		
08		
09		
10		



11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
01		
02		
03		
04		
05		
06		

# DONDERDAG

## Planning


## Dagboek

		pijnscore
07		
08		
09		
10		

11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
01		
02		
03		
04		
05		
06		

# VRIJDAG

## Planning


## Dagboek

		pijnscore
07		
08		
09		
10		

11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
01		
02		
03		
04		
05		
06		

# ZATERDAG

## Planning


## Dagboek

		pijnscore
07		
08		
09		
10		

11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
01		
02		
03		
04		
05		
06		

# ZONDAG

## Planning


## Dagboek

		pijnscore
07		
08		
09		
10		



11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
01		
02		
03		
04		
05		
06		

## SUGGESTIES VOOR DE PATIËNT


## UZ LEUVEN CAMPUS PELLENBERG

**Secretariaat Leuens algologisch centrum (LAC)**

**Tel. 016 33 84 50**

**Coördinator LAC:            prof. dr. Bart Morlion**

**Verpleegkundig team**

© juli 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het LAC in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700104](http://www.uzleuven.be/brochure/700104).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier  
via [www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be)  
of download de app

