

Registratieformulier



Auteur: Ambrosius Duuk

Registratieformulier

Instructie

- Je ziet op de volgende pagina een tabel met rijen en kolommen. Schrijf boven de kolommen de dagen van de week en begin bij vandaag. In de rijen zie je de uren van de dag weergegeven.
- Vul ieder uur dat je wakker bent met één of twee woorden in wat je dat uur gedaan hebt. Bijvoorbeeld: Ontbijt / Douche / TV-gekeken / Vergadering / Ruzie dochter. Probeer concreet genoeg te zijn zodat we naderhand kunnen terugzien wat je gedaan hebt. Vul dus niet in: "Thuis", maar wát je dan thuis hebt gedaan. Aan de andere kant is de ruimte beperkt, dus helemaal precies beschrijven wat je gedaan hebt is niet nodig. Als je bijvoorbeeld drie dingen hebt gedaan, schrijf dan alleen de belangrijkste op.
- Vul daarna in de kleine kolom onder S een cijfer van 0 tot 10 in hoe je je voelde in dat uur. Hierbij is 0 = heel erg slecht (gespannen / somber / moe / angstig) en 10 = heel erg goed (helemaal geen klachten).
- Laat geen uren open, vul ieder uur iets in.

Tips

- De informatie die je op dit formulier invult kan helpend zijn voor jouw behandelaar. Om een zo goed mogelijk beeld te krijgen van jouw klachten is het daarom belangrijk dat je deze registratie nauwkeurig invult. Vul het blad niet aan het einde van de dag in voor de gehele dag, want dan weet je vaak niet precies meer hoe je je om 11 uur 's ochtends voelde. Als het niet lukt om ieder uur iets in te vullen, is het slim om een keer of drie per dag (bijvoorbeeld rond de lunch, voor het avondeten en voor het slapengaan) in te vullen wat je de afgelopen uren gedaan hebt en hoe je je voelde.
- Het is handig om het formulier op een plek op te hangen of neer te leggen waar je het vaak tegenkomt (bijvoorbeeld op de koelkast).
- Probeer precies genoeg te zijn in het invullen van jouw stemmingsscore. Juist het verschil tussen een 6 en een 7 of tussen een 2 en een 3 is erg informatief. Als je overal een 7 of overal een 3 invult over de gehele dag, wordt het natuurlijk moeilijk te ontdekken waardoor je je juist toen zo goed of slecht voelde.

En tot slot... Neem het ingevulde formulier rustig mee te nemen naar jouw therapeut.

Registratieformulier

Registratieformulier

Week:	dag Datum:.....		dag Datum:.....		dag Datum:.....		dag Datum:.....		dag Datum:.....		dag Datum:.....		dag Datum:.....	
Uur	Activiteit	S	Activiteit	S	Activiteit	S	Activiteit	S	Activiteit	S	Activiteit	S	Activiteit	S
06:00														
07:00														
08:00														
09:00														
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														

Registratieformulier

21:00														
22:00														
23:00														
24:00														
01:00														
02:00														
03:00														
04:00														
05:00														

S = stemming; geef een cijfer voor hoe u zich voelde op een schaal van 0 tot 10.

Hierbij is 0 = heel erg slecht (gespannen / somber / moe / angstig) en 10 = heel erg goed (helemaal geen klachten).

Registratieformulier

Ruimte voor toelichting
