# **Afbouw**dagboek

Met dit formulier houdt u bij hoe het met u gaat tijdens het afbouwen. Het helpt u en uw behandelaar om de afbouwstappen zo goed mogelijk te begeleiden. Vul het formulier elke dag in, steeds op hetzelfde moment. Het is prettig om dit aan het einde van de dag te doen.

## Kalender:

De kolom "Cyclus" is alleen van toepassing voor vrouwen die een cyclus hebben (is dit niet van toepassing, dan kunt u deze kolom leeg laten). Is uw menstruatiecyclus op die dag gaande, dan kunt u het bolletje inkleuren.

## Medicijn:

Noteer hier per dag hoeveel milligram (mg) van het medicijn u heeft ingenomen.

## Klachten:

Geef met een cijfer aan hoeveel klachten u heeft:

| | |
|---|---|
| 0 **Geen klachten** | *U heeft helemaal geen klachten.* |
| 1 **Een beetje klachten** | *U merkt de klachten wel, maar u kunt uw dagelijkse dingen doen en goed slapen.* |
| 2 **Best wel klachten** | *U heeft klachten die soms lastig zijn bij uw dagelijkse bezigheden en/of slapen. Niet de hele dag of nacht.* |
| 3 **Veel klachten** | *U heeft veel last van de klachten. Ze maken dagelijkse dingen doen en/of slapen moeilijk.* |

Schrijf ook op welke klachten u ervaart. Doe dit vooral als klachten nieuw zijn, snel erger worden of juist verbeteren. Bespreek het ingevulde formulier met uw behandelaar als u dat wilt of nodig vindt.

Uw naam:

Naam medicijn:

| Kalender | | | Medicijn | Klachten | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Datum** | **Dag** | **Cyclus** | **mg** | **Score** (0-3) | **Omschrijving** (vooral als klachten veranderen) |
| | **Zondag** | ○ | | | |
| | Maandag | ○ | | | |
| | Dinsdag | ○ | | | |
| | Woensdag | ○ | | | |
| | Donderdag | ○ | | | |
| | Vrijdag | ○ | | | |
| | Zaterdag | ○ | | | |
| | **Zondag** | ○ | | | |
| | Maandag | ○ | | | |
| | Dinsdag | ○ | | | |
| | Woensdag | ○ | | | |
| | Donderdag | ○ | | | |
| | Vrijdag | ○ | | | |
| | Zaterdag | ○ | | | |
| | **Zondag** | ○ | | | |
| | Maandag | ○ | | | |
| | Dinsdag | ○ | | | |
| | Woensdag | ○ | | | |
| | Donderdag | ○ | | | |
| | Vrijdag | ○ | | | |
| | Zaterdag | ○ | | | |
| | **Zondag** | ○ | | | |
| | Maandag | ○ | | | |
| | Dinsdag | ○ | | | |
| | Woensdag | ○ | | | |
| | Donderdag | ○ | | | |
| | Vrijdag | ○ | | | |
| | Zaterdag | ○ | | | |

U kunt hier aantekeningen maken: