

Dag

Planner

Revalidatie



Tip:

Stel jezelf de volgende vragen
indien je in de verleiding komt
om teveel te gaan doen.

Moet **IK** dit nu doen ?

Moet ik dit **NU** doen ?

Moet ik **DIT** nu doen ?

MOET ik dit nu doen ?

Tip tijdens de Revalidatie:

Durf een grens op te zoeken.
Revalideren betekent
vooruitgang en achteruitgang.

Als je te weinig belast kom je
nauwelijks vooruit. Belast wel
stap voor stap, belast je te veel
dan kan het averechts werken.

Dag Planner

DATUM:

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

21.00

22.00

23.00

Pijnscore van
vandaag tussen 1-10

Niet vergeten:
-rust momenten.
-oefeningen.
-balans.

Notities

Dag Planner

DATUM:

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

21.00

22.00

23.00

Pijnscore van
vandaag tussen 1-10

Niet vergeten:
-rust momenten.
-oefeningen.
-balans.

Notities

Dag Planner

DATUM:

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

21.00

22.00

23.00

Pijnscore van
vandaag tussen 1-10

Niet vergeten:
-rust momenten.
-oefeningen.
-balans.

Notities

Dag Planner

DATUM:

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

21.00

22.00

23.00

Pijnscore van
vandaag tussen 1-10

Niet vergeten:
-rust momenten.
-oefeningen.
-balans.

Notities

Dag Planner

DATUM:

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

21.00

22.00

23.00

Pijnscore van
vandaag tussen 1-10

Niet vergeten:
-rust momenten.
-oefeningen.
-balans.

Notities

Dag Planner

DATUM:

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

21.00

22.00

23.00

Pijnscore van
vandaag tussen 1-10

Niet vergeten:
-rust momenten.
-oefeningen.
-balans.

Notities

Dag Planner

DATUM:

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

21.00

22.00

23.00

Pijnscore van
vandaag tussen 1-10

Niet vergeten:
-rust momenten.
-oefeningen.
-balans.

Notities

Evaluatie van afgelopen week:

Wat ging er goed ?

Wat ging er minder goed ?

Wat kan ik verbeteren?

Onderschat
nooit
de kracht
van kleine
Stapjes.



Dag Planner

DATUM:

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

21.00

22.00

23.00

Pijnscore van
vandaag tussen 1-10

Niet vergeten:
-rust momenten.
-oefeningen.
-balans.

Notities

Dag Planner

DATUM:

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

21.00

22.00

23.00

Pijnscore van
vandaag tussen 1-10

Niet vergeten:
-rust momenten.
-oefeningen.
-balans.

Notities

Dag Planner

DATUM:

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

21.00

22.00

23.00

Pijnscore van
vandaag tussen 1-10

Niet vergeten:
-rust momenten.
-oefeningen.
-balans.

Notities

Dag Planner

DATUM:

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

21.00

22.00

23.00

Pijnscore van
vandaag tussen 1-10

Niet vergeten:
-rust momenten.
-oefeningen.
-balans.

Notities

Dag Planner

DATUM:

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

21.00

22.00

23.00

Pijnscore van
vandaag tussen 1-10

Niet vergeten:
-rust momenten.
-oefeningen.
-balans.

Notities

Dag Planner

DATUM:

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

21.00

22.00

23.00

Pijnscore van
vandaag tussen 1-10

Niet vergeten:
-rust momenten.
-oefeningen.
-balans.

Notities

Dag Planner

DATUM:

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

21.00

22.00

23.00

Pijnscore van
vandaag tussen 1-10

Niet vergeten:
-rust momenten.
-oefeningen.
-balans.

Notities

Tip tijdens de Revalidatie:

Vraag om hulp.
Soms lukt iets nog niet
helemaal, aarzel dan niet
om hulp in te schakelen.