

## Activiteitenregistratieformulier

Gebruik deze lijst om te registreren wat u zoal heeft gedaan op een dag en hoe u zich gevoeld heeft.

### *Instructie*

- U 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 ziet u de uren van de dag weergegeven.
- Vul ieder uur dat u wakker bent met één of twee woorden in wat u dat uur gedaan heeft. Bijvoorbeeld: Ontbijt / Douche / TV-gekeken / Vergadering / Ruzie dochter. Probeer concreet genoeg te zijn zodat we naderhand kunnen terugzien wat u gedaan heeft. Vul dus niet in: "Thuis", maar wát u dan thuis heeft gedaan. Aan de andere kant is de ruimte beperkt, dus helemaal precies beschrijven wat u gedaan heeft is niet nodig. Als u bijvoorbeeld drie dingen gedaan heeft, schrijf dan alleen de belangrijkste op.
- Vul daarachter in de kleine kolom onder *S* in met een cijfer van 0 tot 10 hoe u zich 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, dus vul ieder uur iets in.

### *Tips*

- De informatie die u op dit formulier invult is erg belangrijk voor uw behandelaar om u goed te kunnen helpen. Om een zo goed mogelijk beeld te krijgen van uw klachten is het daarom belangrijk dat u deze registratie nauwkeurig invult. Vul het blad niet aan het einde van de dag in voor de gehele dag, want dan weet u vaak niet precies meer hoe u zich 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 slapen gaan) in te vullen wat u de afgelopen uren gedaan heeft en hoe u zich voelde.
- Het is handig om het formulier op een plek op te hangen of neer te leggen waar u deze vaak tegenkomt (bijvoorbeeld op de koelkast).
- Probeer precies genoeg te zijn in het invullen van uw stemmingsscore. Juist het verschil tussen een 6 en een 7 of tussen een 2 en een 3 is erg informatief. Als u overal een 7 of overal een 3 invult over de gehele dag, wordt het natuurlijk moeilijk te ontdekken waardoor u zich juist toen zo goed of slecht voelde.

### *En tot slot...*

Vergeet niet het ingevulde formulier mee te nemen naar uw volgende sessie!