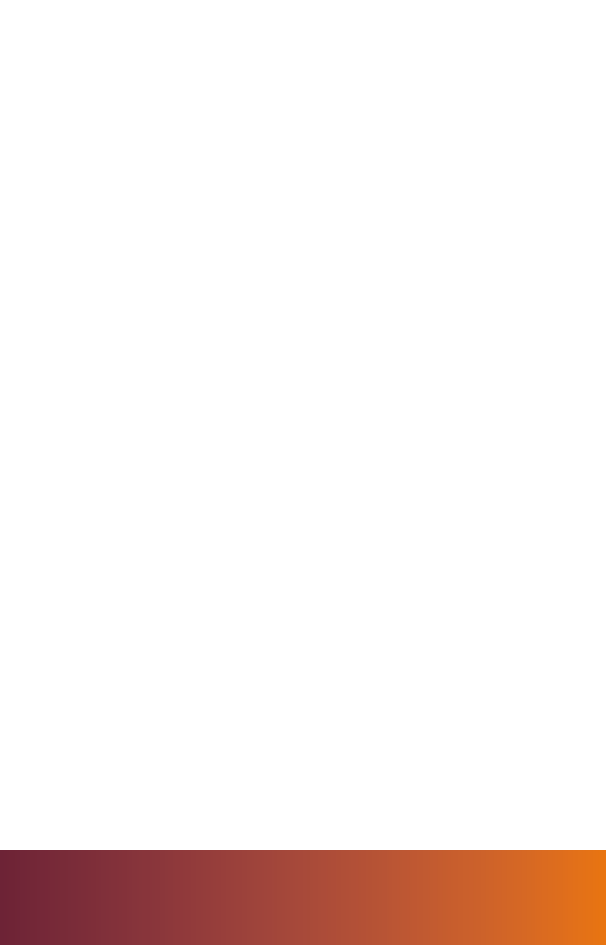




2018



Weekboek

voor cliënten met een
langwerkend antipsychoticum

Achternaam:

Voornaam:

Geboortedatum:

Woonplaats:

Straat, nr.:

Telefoonnummer:

E-mail:

Belangrijke opmerkingen

Het naleven van de overeengekomen afspraken is van groot belang voor het welslagen van jouw behandeling op lange termijn.

Om te vermijden dat je een afspraak mist, kan jouw arts je er telefonisch aan herinneren.

Je kunt deze planning bij elke afspraak aan je arts tonen en tevens de volgende afspraak in laten vullen.

Geneesmiddel:

Start van de behandeling:

Vraag: Hoe voelde je je op het moment dat met de behandeling gestart werd?

Kruis hieronder het cijfer dat het meest van toepassing is aan.

1= slecht

10 = zeer goed

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Toelichting:

1^e injectie op:

Dosering: mg

Plaats van de injectie i.m.: arm bil
 links rechts

Datum volgende toediening:

2^e injectie op:

Dosering: mg

Plaats van de injectie i.m.: arm bil
 links rechts

Datum volgende toediening:

3^e injectie op:

Dosering: mg

Plaats van de injectie i.m.: arm bil
 links rechts

Datum volgende toediening:

4^e injectie op:

Dosering: mg

Plaats van de injectie i.m.: arm bil
 links rechts

Datum volgende toediening:

5^e injectie op:

Dosering: mg

Plaats van de injectie i.m.: arm bil
 links rechts

Datum volgende toediening:

6^e injectie op:

Dosering: mg

Plaats van de injectie i.m.: arm bil
 links rechts

Datum volgende toediening:

7^e injectie op:

Dosering: mg

Plaats van de injectie i.m.: arm bil
 links rechts

Datum volgende toediening:

8^e injectie op:

Dosering: mg

Plaats van de injectie i.m.: arm bil
 links rechts

Datum volgende toediening:

9^e injectie op:

Dosering: mg

Plaats van de injectie i.m.: arm bil
 links rechts

Datum volgende toediening:

10^e injectie op:

Dosering: mg

Plaats van de injectie i.m.: arm bil
 links rechts

Datum volgende toediening:

11^e injectie op:

Dosering: mg

Plaats van de injectie i.m.: arm bil
 links rechts

Datum volgende toediening:

12^e injectie op:

Dosering: mg

Plaats van de injectie i.m.: arm bil
 links rechts

Datum volgende toediening:

13^e injectie op:

Dosering: mg

Plaats van de injectie i.m.: arm bil
 links rechts

Datum volgende toediening:

14^e injectie op:

Dosering: mg

Plaats van de injectie i.m.: arm bil
 links rechts

Datum volgende toediening:

Bijkomende medicatie:



Vraag jezelf eens af:
Wat geeft jou energie?
Wat vind jij leuk om te doen?

Zaken die mij energie geven:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

-
9. _____

 10. _____

 11. _____

 12. _____

 13. _____

 14. _____

 15. _____

 16. _____



Vraag jezelf eens af:
Wat vind ik interessant?
Wat lees ik graag?

Interessante websites:

1. *www.psychosenet.nl*

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Andere contactgegevens:

Persoon 1



Persoon 2



Persoon 3



Persoon 4



Andere contactgegevens:

Persoon 5



Persoon 6



Persoon 7



Persoon 8



Tips voor het volgende gesprek met jouw arts:

- ✓ Schrijf voor het bezoek alle vragen op die je aan je arts wilt stellen.

- ✓ Neem dit boekje mee om belangrijk informatie die je arts heeft te noteren.

- ✓ Het kan nuttig zijn om iemand anders mee te nemen wanneer je jouw arts bezoekt.

- ✓ Som alle symptomen en bijwerkingen op die je hebt ervaren sinds je laatste bezoek aan de arts. Dit helpt de arts om te beoordelen of jouw huidige behandeling goed werkt, of niet.

- ✓ Vraag je arts brochures over jouw behandeling en medicatie.

Januari

Week 1

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

1

Dinsdag

2

Woensdag

3

Donderdag

4

Vrijdag

5

Zaterdag

6

Zondag

7



Laten we een aantal doelstellingen formuleren.

Mijn doelstellingen voor de komende maand zijn:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Januari

Week 2

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

8

Dinsdag

9

Woensdag

10

Donderdag

11

Vrijdag

12

Zaterdag

13

Zondag

14

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Januari

Week 3

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

15

Dinsdag

16

Woensdag

17

Donderdag

18

Vrijdag

19

Zaterdag

20

Zondag

21

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Januari

Week 4

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

22

Dinsdag

23

Woensdag

24

Donderdag

25

Vrijdag

26

Zaterdag

27

Zondag

28

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Januari - Februari

Week 5

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

29

Dinsdag

30

Woensdag

31

Donderdag

1

Vrijdag

2

Zaterdag

3

Zondag

4



Laten we een aantal doelstellingen formuleren.

Mijn doelstellingen voor de komende maand zijn:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Februari

Week 6

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

5

Dinsdag

6

Woensdag

7

Donderdag

8

Vrijdag

9

Zaterdag

10

Zondag

11

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Februari

Week 7

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

12

Dinsdag

13

Woensdag

14

Donderdag

15

Vrijdag

16

Zaterdag

17

Zondag

18

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Februari

Week 8

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

19

Dinsdag

20

Woensdag

21

Donderdag

22

Vrijdag

23

Zaterdag

24

Zondag

25

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Februari - Maart

Week 9

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

26

Dinsdag

27

Woensdag

28

Donderdag

1

Vrijdag

2

Zaterdag

3

Zondag

4



Laten we een aantal doelstellingen formuleren.

Mijn doelstellingen voor de komende maand zijn:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Maart

Week 10

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

5

Dinsdag

6

Woensdag

7

Donderdag

8

Vrijdag

9

Zaterdag

10

Zondag

11

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Maart

Week 11

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

12

Dinsdag

13

Woensdag

14

Donderdag

15

Vrijdag

16

Zaterdag

17

Zondag

18

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Maart

Week 12

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

19

Dinsdag

20

Woensdag

21

Donderdag

22

Vrijdag

23

Zaterdag

24

Zondag

25

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Maart - April

Week 13

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

26

Dinsdag

27

Woensdag

28

Donderdag

29

Vrijdag

30

Zaterdag

31

Zondag

1



Laten we een aantal doelstellingen formuleren.

Mijn doelstellingen voor de komende maand zijn:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

April

Week 14

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

2

Dinsdag

3

Woensdag

4

Donderdag

5

Vrijdag

6

Zaterdag

7

Zondag

8

Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

April

Week 15

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

9

Dinsdag

10

Woensdag

11

Donderdag

12

Vrijdag

13

Zaterdag

14

Zondag

15

Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

April

Week 16

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

16

Dinsdag

17

Woensdag

18

Donderdag

19

Vrijdag

20

Zaterdag

21

Zondag

22

Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

April

Week 17

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

23

Dinsdag

24

Woensdag

25

Donderdag

26

Vrijdag

27

Zaterdag

28

Zondag

29

Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

April - Mei

Week 18

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

30

Dinsdag

1

Woensdag

2

Donderdag

3

Vrijdag

4

Zaterdag

5

Zondag

6



Laten we een aantal doelstellingen formuleren.

Mijn doelstellingen voor de komende maand zijn:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Mei

Week 19

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

7

Dinsdag

8

Woensdag

9

Donderdag

10

Vrijdag

11

Zaterdag

12

Zondag

13

Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Mei

Week 20

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

14

Dinsdag

15

Woensdag

16

Donderdag

17

Vrijdag

18

Zaterdag

19

Zondag

20

Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Mei

Week 21

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

21

Dinsdag

22

Woensdag

23

Donderdag

24

Vrijdag

25

Zaterdag

26

Zondag

27

Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Mei - Juni

Week 22

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

28

Dinsdag

29

Woensdag

30

Donderdag

31

Vrijdag

1

Zaterdag

2

Zondag

3



Laten we een aantal doelstellingen formuleren.

Mijn doelstellingen voor de komende maand zijn:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Juni

Week 23

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

4

Dinsdag

5

Woensdag

6

Donderdag

7

Vrijdag

8

Zaterdag

9

Zondag

10

Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Juni

Week 24

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

11

Dinsdag

12

Woensdag

13

Donderdag

14

Vrijdag

15

Zaterdag

16

Zondag

17

Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Juni

Week 25

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

18

Dinsdag

19

Woensdag

20

Donderdag

21

Vrijdag

22

Zaterdag

23

Zondag

24

Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Juni - Juli

Week 26

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

25

Dinsdag

26

Woensdag

27

Donderdag

28

Vrijdag

29

Zaterdag

30

Zondag

1



Laten we een aantal doelstellingen formuleren.

Mijn doelstellingen voor de komende maand zijn:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Juli

Week 27

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

2

Dinsdag

3

Woensdag

4

Donderdag

5

Vrijdag

6

Zaterdag

7

Zondag

8

Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Juli

Week 28

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

9

Dinsdag

10

Woensdag

11

Donderdag

12

Vrijdag

13

Zaterdag

14

Zondag

15

Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Juli

Week 29

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

16

Dinsdag

17

Woensdag

18

Donderdag

19

Vrijdag

20

Zaterdag

21

Zondag

22

Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Juli

Week 30

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

23

Dinsdag

24

Woensdag

25

Donderdag

26

Vrijdag

27

Zaterdag

28

Zondag

29

Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Juli - Augustus

Week 31

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

30

Dinsdag

31

Woensdag

2

Donderdag

3

Vrijdag

4

Zaterdag

5

Zondag

6



Laten we een aantal doelstellingen formuleren.

Mijn doelstellingen voor de komende maand zijn:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Augustus

Week 32

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

6

Dinsdag

7

Woensdag

8

Donderdag

9

Vrijdag

10

Zaterdag

11

Zondag

12

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Augustus

Week 33

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

13

Dinsdag

14

Woensdag

15

Donderdag

16

Vrijdag

17

Zaterdag

18

Zondag

19

Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Augustus

Week 34

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

20

Dinsdag

21

Woensdag

22

Donderdag

23

Vrijdag

24

Zaterdag

25

Zondag

26

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Augustus - September

Week 35

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

27

Dinsdag

28

Woensdag

29

Donderdag

30

Vrijdag

31

Zaterdag

1

Zondag

2



Laten we een aantal doelstellingen formuleren.

Mijn doelstellingen voor de komende maand zijn:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

September

Week 36

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

3

Dinsdag

4

Woensdag

5

Donderdag

6

Vrijdag

7

Zaterdag

8

Zondag

9

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

September

Week 37

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

10

Dinsdag

11

Woensdag

12

Donderdag

13

Vrijdag

14

Zaterdag

15

Zondag

16

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

September

Week 38

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

17

Dinsdag

18

Woensdag

19

Donderdag

20

Vrijdag

21

Zaterdag

22

Zondag

23

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

September

Week 39

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

24

Dinsdag

25

Woensdag

26

Donderdag

27

Vrijdag

28

Zaterdag

29

Zondag

30

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Oktober

Week 40

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

1

Dinsdag

2

Woensdag

3

Donderdag

4

Vrijdag

5

Zaterdag

6

Zondag

7



Laten we een aantal doelstellingen formuleren.

Mijn doelstellingen voor de komende maand zijn:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Oktober

Week 41

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

8

Dinsdag

9

Woensdag

10

Donderdag

11

Vrijdag

12

Zaterdag

13

Zondag

14

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Oktober

Week 42

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

15

Dinsdag

16

Woensdag

17

Donderdag

18

Vrijdag

19

Zaterdag

20

Zondag

21

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Oktober

Week 43

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

22

Dinsdag

23

Woensdag

24

Donderdag

25

Vrijdag

26

Zaterdag

27

Zondag

28

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

Oktober - November

Week 44

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; 1=Slecht en 10=Zeer goed.

Maandag

29

Dinsdag

30

Woensdag

31

Donderdag

1

Vrijdag

2

Zaterdag

3

Zondag

4



Laten we een aantal doelstellingen formuleren.

Mijn doelstellingen voor de komende maand zijn:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

November

Week 45

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

5

Dinsdag

6

Woensdag

7

Donderdag

8

Vrijdag

9

Zaterdag

10

Zondag

11

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

November

Week 46

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

12

Dinsdag

13

Woensdag

14

Donderdag

15

Vrijdag

16

Zaterdag

17

Zondag

18

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

November

Week 47

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

19

Dinsdag

20

Woensdag

21

Donderdag

22

Vrijdag

23

Zaterdag

24

Zondag

25

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

November - December

Week 48

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

26

Dinsdag

27

Woensdag

28

Donderdag

29

Vrijdag

30

Zaterdag

1

Zondag

2



Laten we een aantal doelstellingen formuleren.

Mijn doelstellingen voor de komende maand zijn:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

December

Week 49

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

3

Dinsdag

4

Woensdag

5

Donderdag

6

Vrijdag

7

Zaterdag

8

Zondag

9

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

December

Week 50

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

10

Dinsdag

11

Woensdag

12

Donderdag

13

Vrijdag

14

Zaterdag

15

Zondag

16

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

December

Week 51

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

17

Dinsdag

18

Woensdag

19

Donderdag

20

Vrijdag

21

Zaterdag

22

Zondag

23

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

December

Week 52

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

24

Dinsdag

25

Woensdag

26

Donderdag

27

Vrijdag

28

Zaterdag

29

Zondag

30

**Schrijf hier je gedachten neer
bij het cijfer van deze dag.**

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Weekend

December - Januari

Week 1

Geef je dagen een cijfer tussen 1 en 10 in het hokje; **1**= Slecht en **10**=Zeer goed.

Maandag

31

Dinsdag

1

Woensdag

2

Donderdag

3

Vrijdag

4

Zaterdag

5

Zondag

6



Mijn doelstellingen voor het komende jaar zijn:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Bij noodgevallen, contact opnemen met:

Contactgegevens behandelend team:

Stempel behandelend arts:

Deze informatie is bestemd voor patiënten en bedoeld om de planning van de behandeling te optimaliseren. Deze informatie ontvang je via je behandelende arts.

Meer informatie?

Janssen Customer Service Center

Tel: 0800 - 242 42 42

janssen@jacnl.jnj.com

www.janssen.com/nederland

Janssen-Cilag B.V.



©Janssen-Cilag B.V. - PHNL/PSY/0917/0002