



MODULE 4

Dagboek

- Deel 1: Mijn NFI
- Deel 2: Hoe voel ik me?
- Deel 3: Mijn afspraken
- Deel 4: Creatief dagboek en kleurplaten

Deel 1: Mijn NFI

Mijn zorgteam. Bijvoorbeeld je kinderarts, neuroloog en oogarts:

Functie: _____
Contact-gegevens: _____

Functie: _____
Contact-gegevens: _____

Functie: _____
Contact-gegevens: _____

Functie: _____
Contact-gegevens: _____

Functie: _____
Contact-gegevens: _____

Functie: _____
Contact-gegevens: _____

Deel 2: Hoe voel ik me?

ALLERLEI EMOTIES

Hier zijn verschillende emoties die je op sommige dagen misschien voelt. Kies de emotie die je vandaag voelt en schrijf op waarom je zo voelt.



Maandag • Datum: _____

Vandaag voel ik me (zet een kringetje om hoe je je voelt):



Ik voel me zo omdat...

Dinsdag • Datum: _____

Vandaag voel ik me (zet een kringetje om hoe je je voelt):



Ik voel me zo omdat...

Woensdag • Datum: _____

Vandaag voel ik me (zet een kringetje om hoe je je voelt):



Ik voel me zo omdat...

Donderdag • Datum: _____

Vandaag voel ik me (zet een kringetje om hoe je je voelt):



Ik voel me zo omdat...

Vrijdag • Datum: _____

Vandaag voel ik me (zet een kringetje om hoe je je voelt):



Ik voel me zo omdat...

Zaterdag • Datum: _____

Vandaag voel ik me (zet een kringetje om hoe je je voelt):



Ik voel me zo omdat...

Zondag • Datum: _____

Vandaag voel ik me (zet een kringetje om hoe je je voelt):



Ik voel me zo omdat...



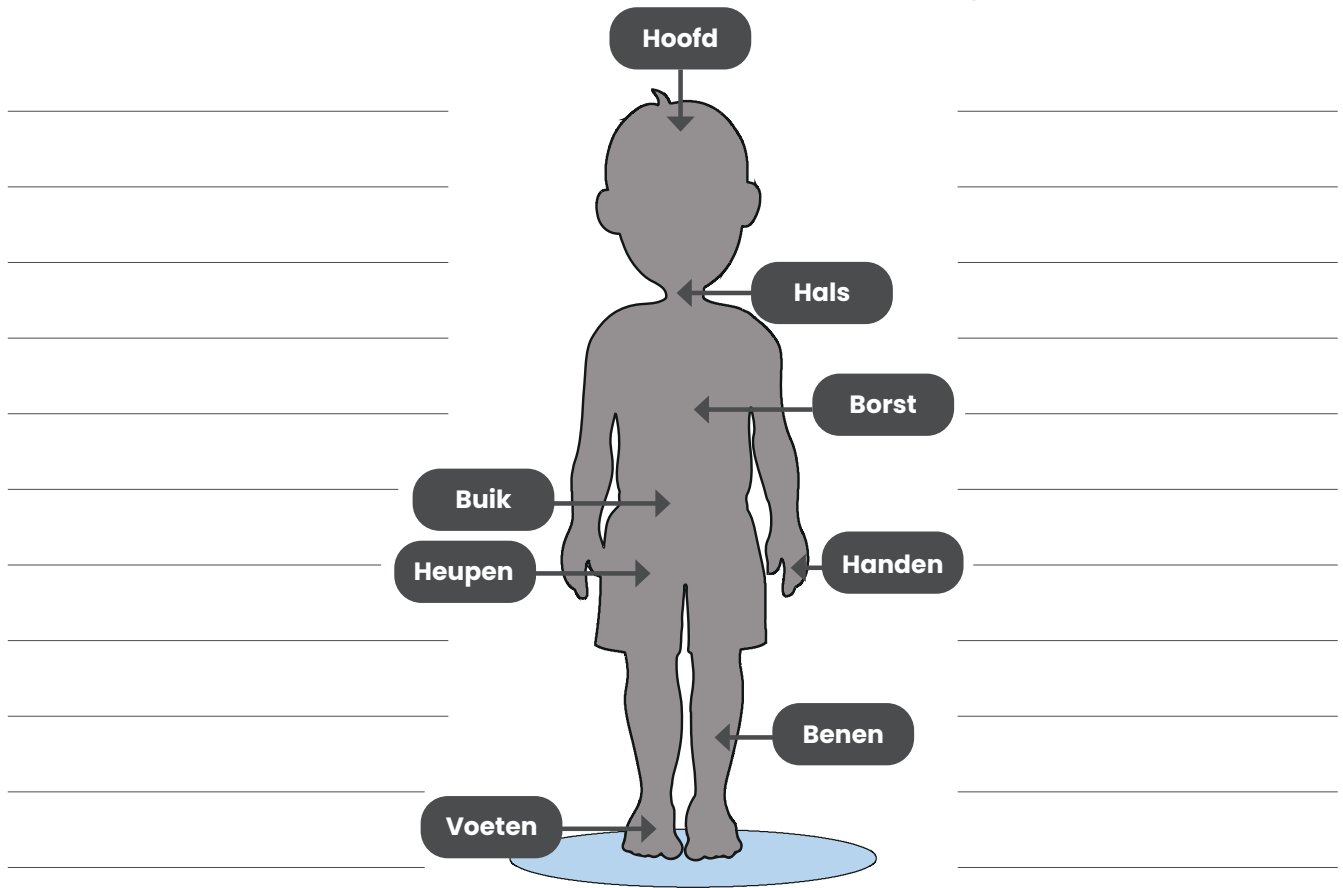
Deze week voelde ik me meestal:

Deze week voelde ik me (zet een kringetje om hoe je je voelt):



Ik voelde me zo omdat...

Geef aan welke plekken op het lichaam pijn doen



Deel 3: Mijn afspraken

Datum: _____

Datum: _____

Waar: _____

Waar: _____

Met: _____

Met: _____

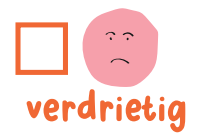
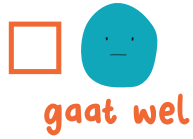
Over: _____

Over: _____

Deel 4: Creatief dagboek/kleurplaten

Hoe voel ik me vandaag?

Zet een vinkje bij hoe je je voelt:



Dingen die me verdrietig maken

Schrijf hieronder op welke dingen je verdrietig maken:

Dingen die me blij maken

Schrijf hieronder op welke dingen je blij maken:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

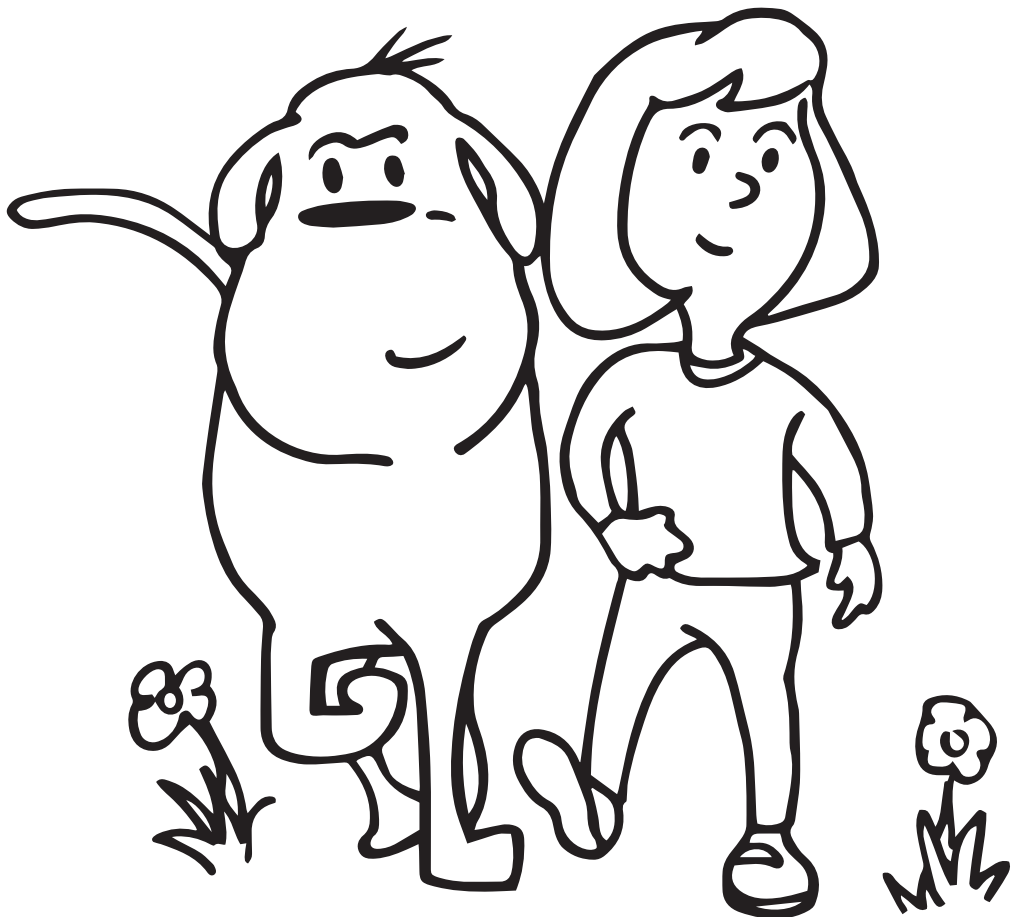
Wat ik doe om me beter te voelen

Schrijf hieronder op door welke dingen je je beter voelt:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Kleur je eigen NFI-ervaringen in!







Einde

