

Eet- en beweegdagboek: week 1

.....dag datum:-.....-..... Uw gewicht:kg

	Wat en hoeveel	Vocht	Bijzonderheden	Klachten
Ontbijt				
<i>Tussendoor</i>				
Lunch				
<i>Tussendoor</i>				
Avond maaltijd				
<i>Tussendoor</i>				

Heeft u vandaag bewogen?

Ja/ Nee

Zo Ja, op welke manier?

Hoeveel minuten heeft u bewogen?.....

Hoeveel moeite heeft deze inspanning u gekost *? 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

.....dag datum:-.....-..... Uw gewicht:kg

	Wat en hoeveel	Vocht	Bijzonderheden	Klachten
Ontbijt				
<i>Tussendoor</i>				
Lunch				
<i>Tussendoor</i>				
Avond maaltijd				
<i>Tussendoor</i>				

Heeft u vandaag bewogen?

Ja/ Nee

Zo Ja, op welke manier?.....

Hoeveel minuten heeft u bewogen?.....

Hoeveel moeite heeft deze inspanning u gekost *? 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Patiënteninformatie

.....dag datum:-.....-..... Uw gewicht:kg

	Wat en hoeveel	Vocht	Bijzonderheden	Klachten
Ontbijt				
<i>Tussendoor</i>				
Lunch				
<i>Tussendoor</i>				
Avond maaltijd				
<i>Tussendoor</i>				

Heeft u vandaag bewogen?

Ja/ Nee

Zo Ja, op welke manier?.....

Hoeveel minuten heeft u bewogen?.....

Hoeveel moeite heeft deze inspanning u gekost *? 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

** Geef doormiddel van een cijfer aan hoe erg vermoeid u was. "0"= niet vermoeid "10"= zeer vermoeid*

Odin 036682 / uitgave november 2015

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl