







5G-SCHEMA







JE KLACHTEN IN KAART BRENGEN DOOR EEN 5G-SCHEMA

Voor jezelf en je arts is het belangrijk om een zo volledig mogelijk beeld te krijgen op je klachten. Dat helpt om een goede oplossing te vinden.

Hieronder vind je een schema waarbij je in de vorm van een dagboek, enkele dingen kunt bijhouden. We noemen dit schema het 5 G-schema.

|  DAG EN DATUM |  GEBEURTENIS WIE? WAT? WAAR? |  GEDACHTE |  GEVOELENS |  GEDRAG |  GEVOLG |
|--|---|--|---|--|--|
| Maandag, 12 april. | Rond 22u ga ik slapen. | Eenmaal in mijn bed denk ik: 'straks ga ik weer sterren liggen tellen en zal ik weer niet in slaap geraken'. | Angst overvalt me. | Ik probeer toch een goeie houding te vinden en woel tegen de sterren op. | Ik sleur me de dag door met wallen onder de ogen en begin reeds te piekeren over de volgende nacht. |
| | | | | | |
| | | | | | |

OMGAAN MET ANGST, STRESS
EN SLAAPPROBLEMEN

|  DAG EN DATUM |  GEBEURTENIS WIE? WAT? WAAR? |  GEDACHTE |  GEVOELENS |  GEDRAG |  GEVOLG |
|---|---|---|--|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |