

Wat ik heb bijgehouden

NAAM

Voorbeeld

PERIODE

11 juni 2026 tot en met 2 september 2026

AANDOENING (ZELF OPgegeven)

Long COVID

Wat dit is en wat het niet is

Dit zijn de aantekeningen die de gebruiker zelf dagelijks heeft bijgehouden. Het is geen meting, geen diagnose en geen behandeladvies. De app rekent alleen samen wat er is ingevuld en interpreteert niets.

Belangrijkste veranderingen

Vergeleken met de 84 dagen ervoor.

- De energie lag lager: 2,8 tegen 3,5.
- De stemming lag lager: 2,8 tegen 3,5.
- Hoofdpijn was zwaarder: 6,4 tegen 4,9.
- Slaap was lichter: 4,2 tegen 5,6.
- Terugslagen: 4 tegen 1 in de periode ervoor.

Kernoverzicht

Zelf ingevuld, elke dag. De schaal staat bij elk cijfer.

Bijgehouden op 65 van de 84 dagen (77%)

	Dagen	Gemiddeld	Hoogst
Energie	65	2,8 / 5	—
Stemming	55	2,8 / 5	—
Slaapduur	54	7,4 uur	—
Hoofdpijn	58	6,4 / 10	9
Concentratie	47	5,1 / 10	8
Pijn	39	4,6 / 10	8
Slaap	31	4,2 / 10	7

Nachtrust: 10 van de 61 nachten uitgerust wakker, 22 een beetje.

Terugslagen: 4 in deze periode.

Wat ik wil vragen

Opgeschreven vóór dit gesprek. De lijn eronder is er om het antwoord bij te schrijven.

1. De terugslag komt bijna altijd pas de dag erna. Past dat bij wat u ziet?

.....

2. Kan de dosis van het slaapmiddel omlaag? Ik word er suf van.

.....

BEHANDELING

Zorg en medicatie

Medicatie zoals de gebruiker ze heeft genoteerd

Pijnstiller 08:00, 20:00

Slaapmiddel 22:30

Van 252 geplande innames in deze periode zijn er 214 afgevinkt als genomen en 17 als overgeslagen. De rest is niet ingevuld; dat is iets anders dan gemist.

Zo nodig genomen

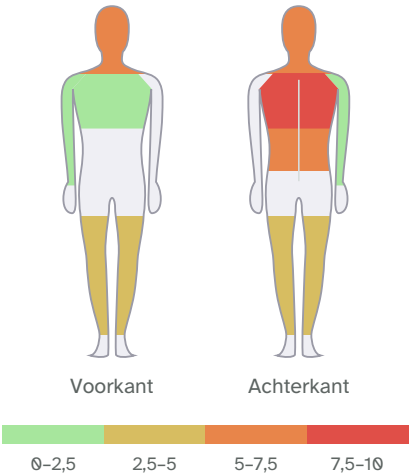
Geteld in dagen, niet in tabletten. Twee innames op één dag tellen als één dag.

Middel	Dagen	Keren
Pijnstiller zo nodig	12	19

KLACHTEN

Waar de klachten zaten

Zelf aangewezen op een lichaamskaart. Per dag telt de zwaarste notitie op een plek; links en rechts zijn die van de gebruiker.



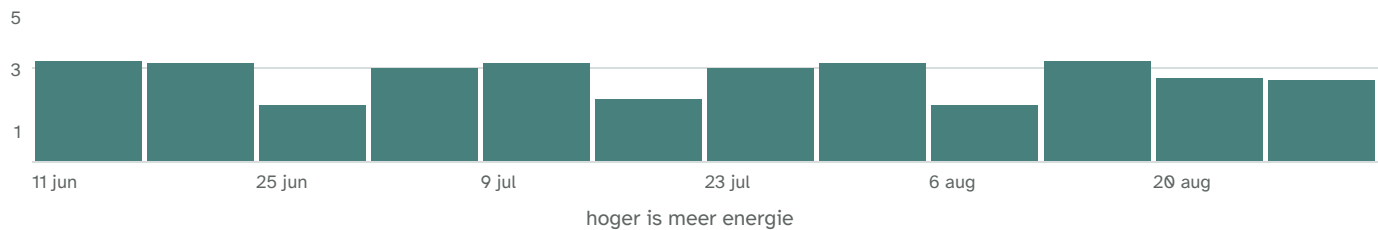
Plek	Dagen	Gemiddeld	Hoogst	Wat er zat
Bovenrug	34	8,1	10	Pijn, Spanning
Onderrug	29	6,9	9	Pijn
Nek	26	5,8	8	Pijn, Spanning
Hoofd	19	5,2	8	Pijn
Linkerbeen	17	3,9	6	Zwakte, Tintelingen
Rechterbeen	11	3,1	5	Zwakte
Rechterarm	9	2,2	4	Tintelingen, Gevoelloos
Borst	6	1,8	3	Spanning

De kleur staat voor het gemiddelde over deze periode, van groen (licht) tot rood (zwaar).

ENERGIE EN BELASTING

Verloop van de energie

Elke staaf is een week, met het gemiddelde van de ingevulde dagen. Een streepje betekent: niets ingevuld.



Op 6 van de 65 dagen met een vastgesteld budget lag de belasting hoger dan wat de gebruiker die ochtend haalbaar achtte.

Waar de energie heen ging

Wat samen het meest kostte, in punten: de eenheid waarin de gebruiker zijn dagelijkse energie verdeelt.

Boodschappen	34
Bezoek	28
Huishouden	21

Terugslagen

De klachten begonnen doorgaans 26 uur na de inspanning die de gebruiker als oorzaak aanwees. Dat is de middelste waarde van 3 terugslagen, met een spreiding van 18 tot 31 uur.

Begon op	Ernst	Vermoedelijke oorzaak	Vertraging
24 augustus 2026	Zwaar	—	—
7 augustus 2026	Bedlegerig	Huishouden	31 uur
19 juli 2026	Bedlegerig	Bezoek	18 uur
27 juni 2026	Zwaar	Boodschappen	26 uur

Dagboek

Alleen wat de gebruiker zelf heeft aangewezen om mee te nemen. De rest van zijn aantekeningen staat er niet in.

20 juli 2026

Gisteren naar de winkel geweest, vandaag de hele dag plat. Het voelt alsof de rekening pas de volgende dag komt.