

Lichaamssignalen Inventarisatieplan



Lichamelijke klachten	Middel	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Totaal
• Hoofdpijn/migraine									
• Hartkloppingen									
• Hoge bloeddruk									
• Hoge cholesterol									
• Slecht slapen									
• Moeheid (wazig zien, duizelig worden)									
• Spierpijn 1. Rug, 2. Schouders, 3. Nek,									
• Maagklachten 1. Obstipatie 2. Diarree									
• Overmatig zweten									
• Trillen									
Psychische Klachten									
• Gejaagd gevoel									
• Angstig									
• Lusteloos/futloos voelen									
• Slechte concentratie									
• Prikkelbaar/ kort lontje									
• Sombere gevoelens									
• Gevoelens weg eten									
• Anders namelijk									