ACTIVITEITENDAGBOEK

Voor mensen met (vermoeden van) MCAS

Met dit dagboek kun je gedurende de dag bijhouden wat je doet, wat je eet en drinkt, welke omstandigheden er zijn en welke klachten je ervaart. Door dit regelmatig in te vullen kun je samen met je zorgverlener bekijken of er terugkerende patronen of mogelijke verbanden zijn.

Het dagboek is bedoeld als hulpmiddel voor het bijhouden van ervaringen en is geen medisch diagnostisch instrument. Een verband dat je in het dagboek ziet, betekent niet automatisch dat iets de oorzaak van een klacht is.

Hoe gebruik je het dagboek?

- ✓ Vul de activiteiten in die je gedurende de dag doet. Bjjv. stofzuigen, sporten, schoonmaken, boodschappen doen etc.
- ✓ Noteer de klachten.
- ✓ Geef de ernst van een klacht eventueel een cijfer van 0 t/m 5: 0 = geen klacht en 5= zeer ernstig.
- ✓ Probeer zo feitelijk mogelijk te noteren wat je merkt. Je hoeft niet zelf vast te stellen waardoor een klacht ontstaat.
- ✓ Neem het ingevulde dagboek mee naar een afspraak met je arts of andere zorgverlener als je dat prettig vindt.

Persoonlijke gegevens

Naam / initialen	
Periode van het dagboek	
Eventuele bijzonderheden	
Medicatie / supplementen die je gebruikt	
Naam zorgverlener (optioneel)	

Dagoverzicht

Datum		Dag		Slaap (uren)	
Slaapkwaliteit 0–5		Energie 0–5		Algemeen gevoel 0–5	

1. Activiteiten en omstandigheden

Noteer per moment wat je deed en opvallende omstandigheden. Denk bijvoorbeeld aan werken, wandelen, fietsen, sporten, rusten, douchen, reizen, sociale activiteiten of huishoudelijke taken.

Tijd	Activiteit / wat deed je?	Klachten tijdens of na activiteit	Ernst 0–5

Klachtenregistratie

Geef per klacht eventueel een ernstscore van 0–5. Je kunt ook een klacht aankruisen als deze vandaag aanwezig was.

Onderdeel	Klachten	Aanwezig?	Ernst 0–5	Opmerking / wanneer?
Huid	jeuk • roodheid • blozen • galbulten • uitslag • zwelling • branderig gevoel • gevoelige huid	☐ nee ☐ ja		
Neus en ogen	verstopte/loopneus • niezen • jeukende ogen • tranende ogen • rode ogen	☐ nee ☐ ja		
Luchtwegen	hoesten • benauwdheid • piepen • druk op de borst • keelklachten	☐ nee ☐ ja		
Maag en darmen	misselijkheid • buikpijn • opgeblazen gevoel • diarree • obstipatie • reflux/brandend maagzuur	☐ nee ☐ ja		
Hart en bloedvaten	hartkloppingen • snelle hartslag • duizeligheid • licht gevoel in het hoofd • flauwvallen	☐ nee ☐ ja		
Neurologisch	hoofdpijn • brain fog • concentratieproblemen • duizeligheid • prikkelgevoeligheid • slaapproblemen	☐ nee ☐ ja		
Spieren en gewrichten	spierpijn • gewrichtspijn • stijfheid • krampen • zwelling	☐ nee ☐ ja		
Urinewegen en geslachtsorganen	vaker plassen • pijn/brandend gevoel bij plassen • menstruatieklachten • andere veranderingen	☐ nee ☐ ja		
Algemeen	vermoeidheid • malaise • temperatuurgevoel • zweten • rillerig gevoel • zwelling	☐ nee ☐ ja		
Overige		☐ nee ☐ ja		

Triggerregistratie

Mogelijke triggers / opvallende omstandigheden

Onderwerp	Geen / nee	Wel / ja	Toelichting
Warmte / kou / temperatuurwisseling	☐	☐	
Inspanning / sporten / lichamelijke belasting	☐	☐	
Stress / spanning / sterke emoties	☐	☐	

Andere opvallende omstandigheden, mogelijke prikkels of gebeurtenissen:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Samenvatting van de dag

Wat ging vandaag goed?	
Wat was vandaag het meest belastend?	
Wanneer waren de klachten het sterkst?	
Wat viel op / mogelijk verband?	
Wat wil ik met mijn zorgverlener bespreken?	

Weekoverzicht

Gebruik dit overzicht na een week om terugkerende patronen of opvallende verschillen te noteren.

Dag	Algemene klachten 0–5	Energie 0–5	Belangrijkste activiteit	Opvallend patroon / mogelijke trigger
Ma				
Di				
Wo				
Do				
Vr				
Za				
Zo				

Reflectie na deze week

Welke klachten kwamen het vaakst voor?

_____

Op welke momenten van de dag waren klachten het duidelijkst aanwezig?

_____

Welke activiteiten leken samen te vallen met meer of minder klachten?

_____

Welke voeding of omstandigheden vielen op?

_____

Zijn er vragen of observaties die ik met mijn zorgverlener wil bespreken?

_____

Let op: Een patroon in een dagboek is niet automatisch bewijs dat een bepaalde activiteit of omstandigheid een klacht veroorzaakt. Bespreek aanhoudende of ernstige klachten met een passende zorgverlener.