

Progressie dagboek

VRET (Virtual Reality Exposure Therapie)



Naam:

Start datum:

De informatie in dit dagboek is vertrouwelijk en blijft tussen therapeut en patiënt

Instructies

Waar is dit dagboek voor en hoe werkt het?

Waar is dit dagboek voor?

Dit dagboek dient om de huiswerkopdrachten uit te leggen en om de voortgang van de oefeningen bij te houden.

Sommige vragen vereisen een open antwoord in eigen woorden. Andere vragen vragen om een cijfer of percentage als antwoord.

Instructies

Vul voor en na elke oefensessie de bijbehorende formulieren in. Bespreek deze tijdens de volgende therapiesessie met de therapeut.

In de reflectie wordt gevraagd naar je houding tijdens de oefening (zittend of staand). Hierbij gaat het om of je zat of stond terwijl je de VR-simulatie doorliep.

Bij situatie geef je aan welk deel van de simulatie je hebt gedaan.

Vul de eerste 3 keer het volledige formulier in. Vanaf de 4e keer vul je alleen de formulieren op pagina 3 (overzicht) en pagina 7 (hoe ging het + cijfer) in.

Heb je nog vragen stel ze dan vooral aan je therapeut.

Registratie formulier voor de VR oefeningen.

Vul voor en na het oefenen de formulieren in.

Overzichtsformulier

Vul hier na elke oefensessie de datum, tijd en het eindcijfer in.

	Datum:	Tijd:	Cijfer:	Situatie:
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Vul de volgende vragen in vooraf aan de oefening.

Datum:

Tijd:

Houding: Zittend of staand

Situatie:

Wat zijn je negatieve verwachtingen van de geplande reis? Wat zou er met jou kunnen gebeuren (lichamelijk, mentaal of emotioneel)?

Hoe groot acht je de kans dat één van deze dingen gebeurt?

 %

Wat zijn je negatieve verwachtingen van de geplande reis? Wat zou er in de omgeving kunnen gebeuren?

Hoe groot acht je de kans dat één van deze dingen gebeurt?

 %

Vul de volgende vragen in na de oefening.

Geef aan hoe erg je last hebt gehad van:

1 = weinig 10 = veel

	1									10
Spanning										
Paniek										
Benauwdheid										
Ademnood										
Zweten										
Misselijkheid										
Buikpijn										
Pijn op de borst										
Duizeligheid										

Terugkomend op de vraag:

*Wat zijn je negatieve verwachtingen van de geplande reis? Wat zou er met **jou** kunnen gebeuren?*

Hoe groot acht je de kans dat een van deze dingen de volgende keer gebeurt?

 %

Welke gebeurtenissen hebben ervoor gezorgd dat dit is veranderd ten opzichte van je verwachting?

Terugkomend op de vraag:

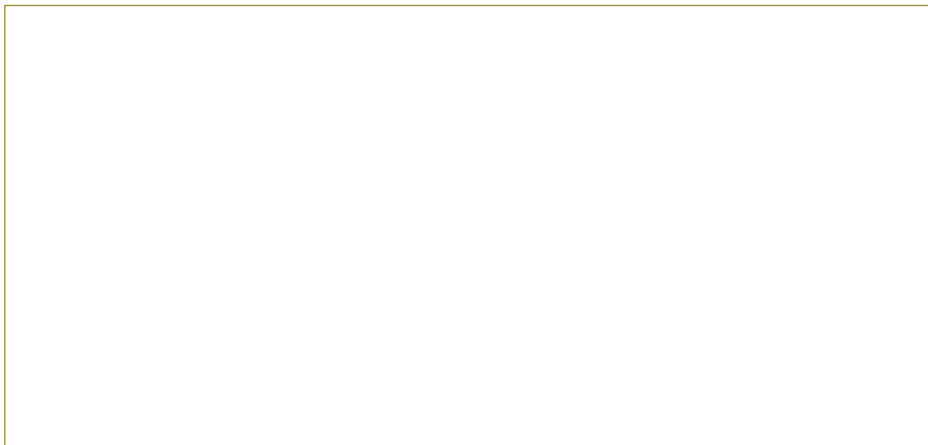
*Wat zijn je negatieve verwachtingen van de geplande reis? Wat zou er in de **omgeving** kunnen gebeuren?*

Hoe groot acht je de kans dat een van deze dingen de volgende keer gebeurt?

 %

Welke gebeurtenissen hebben ervoor gezorgd dat dit is veranderd ten opzichte van je verwachting?

Hoe is de oefening gegaan? Wat ging er goed en wat minder?
Hoe kijk je erop terug?

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for a written response to the questions above.

Geef een cijfer voor hoe je vindt dat het is gegaan.
(1 = slecht, 10 = goed)

Vul dit cijfer ook in op het overzichtsformulier.

A small, empty square box with a thin brown border, intended for a numerical rating from 1 to 10.