

# Jouw zelfmonitoringslijst

Het helpt om tijdens het afbouwen (en tot een maand daarna) regelmatig bij te houden wat je merkt en hoe je je voelt. Vaak merk je al snel dat je minder bijwerkingen hebt. Je voelt je misschien meer 'jezelf', hebt meer energie, maar misschien ook meer emoties. Dat kan fijn zijn, maar ook lastig. Misschien heb je wel ontwenningverschijnselen of zijn er vroege signalen die kunnen wijzen op een terugval in de oorspronkelijke klachten.

Vraag ook je naasten en je afbouwmaatje om mee te kijken. Zijn er klachten en dreig je te ontregelen, maak dan gebruik van je signaleringsplan om weer terug in 'het groen' te komen. Neem bij twijfel contact op met je arts of behandelaar om te overleggen hoe nu verder. Een enkele keer helpt het om even een klein 'stapje omhoog' te gaan in de dosering, om daarna nóg geleidelijker af te bouwen.

Hieronder vind je een zelfmonitoringslijst met veelvoorkomende aangename (**groen**) en onaangename (**rood**) afbouw-verschijnselen. Geef aan in hoeverre dit verschijnsel aanwezig is, bijvoorbeeld met een cijfer van 1 (helemaal niet aanwezig) tot 7 (heel erg aanwezig). Er zijn enkele vakken opengelaten waar je bevindingen kunt invullen die niet op de lijst staan. Je kunt de zelfmonitoringslijst kopiëren en bijvoorbeeld elke dag of elke week invullen.

<i>Wat merk ik?</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>
<i>voel me meer 'mezelf'</i>							
<i>meer energie</i>							
<i>meer emoties</i>							
<i>helderder denken</i>							
<i>creatiever</i>							
<i>minder suf</i>							
<i>soepeler bewegen</i>							
<i>betere seks</i>							

<i>Wat merk ik?</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>
<i>slaapstoornis</i>							
<i>onrust</i>							
<i>angst</i>							
<i>hoofdpijn</i>							
<i>griepelig</i>							
<i>moe</i>							
<i>spierpijn</i>							
<i>minder eetlust</i>							
<i>misselijk</i>							
<i>duizelig</i>							
<i>trillen</i>							
<i>stijf</i>							
<i>druk</i>							

<i>Wat merk ik?</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>	<i>datum</i>
<i>somber</i>							
<i>irritatie</i>							
<i>labiel</i>							
<i>verward</i>							