**Temperatuur meten**

Bij voorkeur kerntemperatuur (rectaal).

Meten direct na het wakker worden, één week lang.

Bij de dagcurve à 2 uur van 7.00 – 21.00 uur

**Dagoverzicht datum:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| 07.00 |  |
| 09.00 |  |
| 11.00 |  |
| 13.00 |  |
| 15.00 |  |
| 17.00 |  |
| 19.00 |  |
| 21.00 |  |

**Weekoverzicht datum:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Weekoverzicht (rectaal) | Ochtend bij wakker worden |
| zondag |  |
| maandag |  |
| dinsdag |  |
| woensdag |  |
| donderdag |  |
| vrijdag |  |
| zaterdag |  |