

Dato/uge nr.: _____

Før aktivitet (skriv aktiviteten ind i ugeskema eller kalenderen)

	Under middel (Sæt X)					Middel (Sæt X)					Over middel (Sæt X)				
	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
Hvordan er din energi, før du starter															

I aktiviteten

	JA (sæt X)					Nej (sæt X)				
	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
Var mængden af opgaver passende?										
Var der nogle af opgaverne der blev for svære?										
Er du tilfreds med din indsats i dag?										
Har du været stresset / eller er der noget der stresser dig?										
Har du holdt dine hvil?										

Efter aktiviteten

Eftermiddag	Under middel (Sæt X)					Middel (Sæt X)					Over middel (Sæt X)				
	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
Hvordan har dit humør været?															
Hvordan har din energi været?															

Efter dagens aktivitet - Træthed

Almindelig træet					Meget træet				
M	T	O	T	F	M	T	O	T	F

Aften	Under middel (Sæt X)					Middel (Sæt X)					Over middel (Sæt X)				
	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
Hvordan har dit humør været?															
Hvordan har din energi været?															

Begivenheder i løbet af ugen – ud over de faste aktiviteter?

(forældremøde, biograftur, på besøg hos..., havde gæster, m.m.)

Begivenheder i weekenden før ugens start?

Symptomer i løbet af ugen?

(søvnrytme, svimmelhed, irritabilitet, kortlunthet, åndenød, hjertebanken, tinnitus, synsforstyrrelser? – andet?)