

Navn _____ Dato/uge nr.: _____ Timetal: _____

Ugens fremmøde (arbejdstimer og fordeling på ugen):

	Mandag	Tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
Fremmøde Tidsrum					

Før arbejde

	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, da du møder ind?															

På arbejde

	JA (sæt X)					Nej (sæt X)				
	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
Var mængden af arbejds- opgaver passende?										
Var der nogle af opga- verne der blev for svære?										
Er du tilfreds med din ind- sats i dag?										
Har du været stresset / el- ler er der noget der stres- ser dig?										
Har du holdt dine hvil?										

Efter arbejde

Eftermid- dag	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 arbejde - Træthed

Almindelig træt					Meget træt				
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?

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

Begivenheder i Weekenden før ugens start?

Øvrige symptomer i løbet af ugen?

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