

ACTIVITEITENDAGBOEK

Dag: maandag / dinsdag / woensdag / donderdag / vrijdag

Datum:/...../200..

Slaapkwaliteit: in welke mate voelde u zich deze ochtend na uw nachtrust uitgerust:

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Helemaal niet uitgerust Perfect uitgerust

tijd	Ik plan om de volgende zaken te gaan doen:	Ik heb het volgende gedaan:
06:00		
07:00		
08:00		
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

Medicatie: heeft u vandaag bijkomende medicatie genomen (buiten de 'standaard' medicatie)? JA / NEE

En zo ja welke?

Leer bewegen binnen de mogelijkheden van uw lichaam! Plan uw activiteiten een dag op voorhand.

ACTIVITEITENDAGBOEK

Dag: maandag / dinsdag / woensdag / donderdag / vrijdag

Datum:/...../200..

Slaapkwaliteit: in welke mate voelde u zich deze ochtend na uw nachtrust uitgerust:

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Helemaal niet uitgerust Perfect uitgerust

tijd	Ik plan om de volgende zaken te gaan doen:	Ik heb het volgende gedaan:
06:00		
07:00		
08:00		
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

Medicatie: heeft u vandaag bijkomende medicatie genomen (buiten de 'standaard' medicatie)? JA / NEE

En zo ja welke?

Leer bewegen binnen de mogelijkheden van uw lichaam! Plan uw activiteiten een dag op voorhand.