

Hur ser din vecka ut?

Börja med att göra en nulägesrapport – ett slags schema som ger dig en överblick på din aktivitetsnivå. På nästa sida hittar du ett tomt veckoschema att fylla i. Använd exemplet här bredvid som mall. Försök inte förändra någonting, utan fyll i schemat enligt din situation just nu. Det här kommer sedan att hjälpa dig att analysera och identifiera vilka situationer som ställer till problem.

1. Fyll i schemat under en vecka.
2. Markera olika aktiviteter som egna block med text eller olika färger.
3. Notera dygnets alla timmar, även de timmar du sover.
4. Se över schemat och fundera över din aktivitetsnivå. Hur lång tid och hur mycket energi tar de olika aktiviteterna?

KL	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
0-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

SÖMN	ARBETE	SOCIALT UMGÄNGE	TRÄNING	HANDLA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DATOR/TV	TRANSPORT	LAGA MAT OCH ÄTA	BARA VARA	STÄDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tips!

Ta hjälp av en person i din närhet när du ska analysera dina aktiviteter.

KL	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
0-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

- SÖMN
 ARBETE
 SOCIALT UMGÄNGE
 TRÄNING
 HANDLA

- DATOR/TV
 TRANSPORT
 LAGA MAT OCH ÄTA
 BARA VARA
 STÄDA

