

Aktiivisuuspäiväkirja

Nimi: _____

Aloituspäivämäärä: _____

PÄIVÄ	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Uni: Kirjoita ylös, kuinka monta tuntia ja kuinka hyvin nukuit: 1 = erittäin huonosti 2 = huonosti 3 = kohtalaisesti 4 = hyvin 5 = erittäin hyvin Functional Capacity Scale -mittari: Kirjaa joka tunnille omaan lokeroonsa toimintasi yhdellä tai kahdella sanalla sekä energiatasosi käyttäen asteikkoa 1–10/10.							
Toiminta: (tarkenna)							
Klo 6.00							
Klo 7.00							
Klo 8.00							
Klo 9.00							
Klo 10.00							
Klo 11.00							
Klo 12.00							
Klo 13.00							
Klo 14.00							
Klo 15.00							

Klo 16.00							
Klo 17.00							
Klo 18.00							
Klo 19.00							
Klo 20.00							
Klo 21.00							
Klo 22.00							
Klo 23.00							
Kävelyminuut- tien määrä per päivä							
Toimintakykyis- ten tuntien määrä per päivä							

Dr. Alison Bested ©
Dr. Lynn Marshall ja Dr. Rosemary Underhill

Suosittellemme, että kopioit tämän lokin potilaidesi käyttöön.