

Dagboekformulier dagelijkse activiteiten



naam:

dag:

Uur	activiteit/rust	klachten 0-5	stemming BBBB 0 -5
07-08			
08-09			
09-10			
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			
24-01			

Instructie: Gebruik dit formulier om precies op te schrijven wat u doet, zowel de activiteiten als de rust. Probeer zo zorgvuldig mogelijk te zijn. Het is bijvoorbeeld beter 'een uur zittend op een stoel uit het raam gekeken in te vullen' dan 'rust gehouden'. Vul het formulier svp ieder uur in, lukt dat niet, doe dat dan zo snel mogelijk erna. BBBB = bang boos blij bedroefd