

AKTIVITETSDAGBOK

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
00:00							
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							
23:00							
Observasjoner og Symptomer							

FARGEKODER

	Sove
	Våkne, morgenstell, kveldsstell
	Måltider
	Hvile
	Aktive aktiviteter (handle, hagearbeid, yoga, tur, spill, NAV møte, legetime)
	Rolige aktiviteter (lese, nettbrett, lydbøker, tv, telefon)
	Skole/ Jobb
	Hjemmeskole/ hjemmekontor