# **Aktivitetsdagbok - hjärtsvikt**

## Planering av aktiviteter

Genom planering ökar dina chanser att lyckas: Planera för en vecka i taget.

Vecka:\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Viken/vilka aktiviteter ska du utföra denna vecka?

2. Vilka dagar ska du utföra aktiviteten/ aktiviteterna?

3. När på dagen ska du utföra aktiviteten/ aktiviteterna?

Uppskatta på skalan hur säker du är på att klara det du planerade?

Inte säker 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 mycket säker

## Aktivitetsdagbok

Vad händer under en dag? Fyll i listan nedan.

### **Måndag** Hur kändes det?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum/ tid** | **Aktivitet/ arbete** | **Tid i min** | **Bra** | **Mindre bra** |
| 06-07 |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 01-02 |  |  |  |  |
| 02-03 |  |  |  |  |
| 03-04 |  |  |  |  |
| 04-05 |  |  |  |  |
| 05-06 |  |  |  |  |

Uppskatta på skalan hur du klarade att utföra aktiviteten/ arbetet.

Inte alls bra 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket bra

### Tisdag Hur kändes det?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum/ tid** | **Aktivitet/ arbete** | **Tid i min** | **Bra** | **Mindre bra** |
| 06-07 |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 01-02 |  |  |  |  |
| 02-03 |  |  |  |  |
| 03-04 |  |  |  |  |
| 04-05 |  |  |  |  |
| 05-06 |  |  |  |  |

Uppskatta på skalan hur du klarade att utföra aktiviteten/ arbetet.

Inte alls bra 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket bra

### Onsdag Hur kändes det?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum/ tid** | **Aktivitet/ arbete** | **Tid i min** | **Bra** | **Mindre bra** |
| 06-07 |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 01-02 |  |  |  |  |
| 02-03 |  |  |  |  |
| 03-04 |  |  |  |  |
| 04-05 |  |  |  |  |
| 05-06 |  |  |  |  |

Uppskatta på skalan hur du klarade att utföra aktiviteten/ arbetet.

Inte alls bra 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket bra

### **Torsdag** Hur kändes det?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum/ tid** | **Aktivitet/ arbete** | **Tid i min** | **Bra** | **Mindre bra** |
| 06-07 |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 01-02 |  |  |  |  |
| 02-03 |  |  |  |  |
| 03-04 |  |  |  |  |
| 04-05 |  |  |  |  |
| 05-06 |  |  |  |  |

Uppskatta på skalan hur du klarade att utföra aktiviteten/ arbetet.

Inte alls bra 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket bra

### Fredag Hur kändes det?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum/ tid** | **Aktivitet/ arbete** | **Tid i min** | **Bra** | **Mindre bra** |
| 06-07 |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 01-02 |  |  |  |  |
| 02-03 |  |  |  |  |
| 03-04 |  |  |  |  |
| 04-05 |  |  |  |  |
| 05-06 |  |  |  |  |

Uppskatta på skalan hur du klarade att utföra aktiviteten/ arbetet.

Inte alls bra 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket bra

### Lördag Hur kändes det?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum/ tid** | **Aktivitet/ arbete** | **Tid i min** | **Bra** | **Mindre bra** |
| 06-07 |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 01-02 |  |  |  |  |
| 02-03 |  |  |  |  |
| 03-04 |  |  |  |  |
| 04-05 |  |  |  |  |
| 05-06 |  |  |  |  |

Uppskatta på skalan hur du klarade att utföra aktiviteten/ arbetet.

Inte alls bra 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket bra

### Söndag Hur kändes det?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum/ tid** | **Aktivitet/ arbete** | **Tid i min** | **Bra** | **Mindre bra** |
| 06-07 |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 01-02 |  |  |  |  |
| 02-03 |  |  |  |  |
| 03-04 |  |  |  |  |
| 04-05 |  |  |  |  |
| 05-06 |  |  |  |  |

Uppskatta på skalan hur du klarade att utföra aktiviteten/ arbetet.

Inte alls bra 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket bra