



MUISTIINPANOJA

Aamupäivä:

Iltapäivä:

Ilta:

Yö:

Klo	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Perjantai												
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

MUISTIINPANOJA

Aamupäivä:

Iltapäivä:

Ilta:

Yö:

Klo	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Lauantai												
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

MUISTIINPANOJA

Aamupäivä:

Iltapäivä:

Ilta:

Yö:

Klo	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Sunnuntai												
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

MUISTIINPANOJA

Aamupäivä:

Iltapäivä:

Ilta:

Yö:



Uni



Lepo



Matala taso



Keskitaso



Korkea taso

# Ohjeet aktiivisuus- ja palautumispäiväkirjan täyttämiseen

Mallipohjassa yksi laatikko kuvaa yhtä tuntia.

Merkitse jokaiselle päivälle uni, lepo ja aktiivisuuden taso tunneittain. Voit myös jakaa tunnin pienempiin osiin. Voit käyttää värikoodeja:



Vihreä = Uni



Sininen = Lepo



Keltainen = Aktiivisuuden matala taso



Oranssi = Aktiivisuuden keskitaso



Punainen = Aktiivisuuden korkea taso

Huomioi, että aktiivisuudeksi lasketaan kaikki toiminnot, jotka kuluttavat voimavarojasi mukaan lukien

- Fyysiset puuhut (askareet jne.)
- Sosiaaliset tilanteet
- Kognitiiviset, esim. keskittymistä vaativat tehtävät
- Tunnereaktiot

*Voit vaihtoehtoisesti käyttää numerokodeja: esim. 1 = Uni, 2 = Lepo, 3= Matala taso, 4 = Keskitaso, 5 = Korkea taso. Värien käyttö on suositeltavaa, jotta havaitset levon ja kuormituksen eri tasot helpommin.*

MUISTIINPANOJA-kohtaan voit kirjoittaa muistiin tarkemmin, mitä olet päivän aikana tehnyt. Tämä voi auttaa tunnistamaan esimerkiksi asioita, jotka aiheuttavat PEM-oiretta.

\*Mallipohja ja ohjeet mukailien oppaasta Pacing for people with M.E. – A detailed guide to managing energy, rest and activity for adults with mild/moderate M.E. 2019. Action for M.E.

*Koronasta kuntoon -hankkeen verkkokurssit ja verkkovertaisryhmät tarjoavat tietoa ja tukea koronasta toipumiseen. Koronasta kuntoon -hanketta hallinnoi Filha ry ja hankejärjestökumppanina toimii Hengitysliitto ry. Hanke toimii STEA-avustuksella vuosina 2022–2024. Koronasta kuntoon -hanke ei tarjoa hoitoa, kuntoutusta tai terapiaa. Jokaisen toimintaan osallistuvan tulee huolehtia omasta hoitosuhteestaan terveydenhuoltoon.*

