



Mallipohja Aktiivisuus- ja palautumispäiväkirjalle

Viikko _____

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

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

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

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

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

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

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



Uni



Lepo



Matala taso



Keskitaso




Korkea taso


Ohjeet aktiivisuus- ja palautumispäiväkirjan täyttämiseen


Mallipohjassa yksi laatikko kuvaa yhtä tuntia. Merkitse jokaisen päivän jokaiselle tunnille eri väreillä päivän aikainen aktiivisuus ja lepo. Voit jakaa laatikon itse myös pienempiin osiin ja värittää ne eri väreillä tarpeen mukaan.

 Vihreä = Uni

 Sininen = Lepo

 Keltainen = Matala taso

 Oranssi = Keskitaso

 Punainen = 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

Mikäli et halua käyttää värejä, voit hyvin käyttää esimerkiksi numeroita (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.

*Mallipohja ja ohjeet mukailen 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.

