

Aktiivisuus- ja palautumispäiväkirja

Viikko_____

[illegible]

MUISTIINPANOJA

Aamupäivä:

Iltapäivä:

Ilta:

Yö:

[illegible]

MUISTIINPANOJA

Aamupäivä:

Iltapäivä:

Ilta:

Yö:

[illegible]

MUISTIINPANOJA

Aamupäivä:

Iltapäivä:

Ilta:

Yö:

[illegible]

Torstai

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

Voit vaihtoehtoisesti käyttää numerokoodeja: 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 mukaillen 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.*

Materiaali on laadittu osana Filha ry:n ja Hengitysliiton toteuttamaa Koronasta kuntoon -hanketta. Hanke toimi STEA-avustuksella vuosina 2022–2024.

