

Probeer de komende week uw activiteiten te registreren. Het registreren van uw activiteiten kan u helpen beter zicht te krijgen op hoe uw verstand u aanstuurt en wat daar de gevolgen van zijn. Bijgaand treft u een registratieformulier aan. Op dit formulier staan de uren van de dag voorgedrukt. Het is de bedoeling dat u voor elke dag globaal aangeeft welke activiteit u op een bepaald tijdstip heeft uitgevoerd. U kunt hierbij activiteiten noteren als “opstaan”, “boodschappen doen”, “op bezoek gaan”, “koken”, “lezen”, “slapen”, enzovoort. Geef tevens per activiteit een inschatting van de, op dat tijdstip, ervaren klachten. U kunt hiervoor een 5-puntsschaal gebruiken. De cijfers hebben de volgende betekenis:

0 = geen klachten

1 = weinig klachten

2 = tamelijke klachten

3 = veel klachten

4 = zeer veel klachten

**Datum:**

Tijd	Activiteit	Hoeveelheid .....[je klacht]*
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		
24.00		
01.00		
02.00		
03.00		
04.00		
05.00		
06.00		

\* 0 = geen klachten, 1 = weinig klachten, 2 = tamelijk klachten, 3 = veel klachten, 4 = zeer veel klachten