

# Bilaga 3

## Schema för beteendeaktivering och uppföljning

Datum	
Aktivitet, vad och hur länge?	
Aktivitet, vad och hur länge?	
Aktivitet, vad och hur länge?	
Aktivitet, vad och hur länge?	
Aktivitet, vad och hur länge?	
Summa min/dag	
Mående:	

Beskriv kort för varje dag vad du har gjort för att aktivera dig, t.ex. ”ätit choklad, 5 min.”, ”fika med kompis, 30 min.”, ”varmt bad, 20 min.”.

Summera sedan hur många minuter du har aktiverat dig totalt per dag. Kanske du har satt ett mål med din vårdgivare, som att aktivera dig minst 30 minuter per dag?

Känn efter hur du mår på kvällen och skriv ned det så här: Mycket dåligt: - - - dåligt: - - inte så bra: - Ganska bra: + bra: + + mycket bra: + + +

Ta med schemat till ditt nästa besök hos din vårdgivare så att ni kan följa upp hur det har gått!