



SKÖVDE

Energikartläggning

Namn: _____

Datum: _____

Instruktion: Ange vilka aktiviteter som ger repektive tar energi - eller om de varken ger eller tar. Om du inte utför någon av aktiviteterna hoppar du bara över den, vill du lägga till aktiviteter som är viktiga för dig gör du det längst ner under egna aktiviteter.

	Vad?	Ger energi	varken eller	Tar energi
Personligt	Vakna			
	Gå upp			
	Välja och ta fram kläder			
	Byta om			
	Laga mat			
	Äta			
	Gå på toaletten			
	Tvätta sig			
	Duscha			
	Raka sig			
	Lägga makeup			
	Fotvård/nagelvård			
	Sköta mediciner			
	Varva ner på kvällen			
	Gå och lägga sig			
	Somna			
Resor	Åka kollektivtrafik			
	Åka bil			
	Gå			
	Cykla/moped			
	Köra bil			
Kontakt	Ta kontakter med professionella ex vårdgivare eller hantverkare.			
	Ringa			
	Boka mötestider			
Ekonomi	Sköta ekonomi, ex betala räkningarna			
	Hantera pengar/kontokort			
	Deklarera			



SKÖVDE

Vad?	Ger energi	varken eller	Tar energi
Jobb			
Följa arbetstider			
Lära sig nya saker			
Hantera ansvar			
Samarbeta med ex arbetskamrater			
Följa säkerhetsföreskrifter/rutiner			
Passa tider			
Hantera problem/konflikter			
Mat			
Handla mat			
Planera måltider			
Duka			
Diska			
Hem			
Städa			
Slänga sopor			
Tvätta			
Stryka			
Mindre hushållsreparationer, ex byta glödlampa			
Ta hand om barn			
Hus			
Trädgårdsarbete			
Tvätta bil			
Reparera hus/bil			
Intressen			
Träna			
Lyssna på musik			
Titta på tv			
Läsa böcker/tidningar			
Använda internet			
Handarbete			
Socialt			
Umgås med vänner			
Gå på fest			
Ordna fest			
Delta i gruppaktiviteter			
Egna alternativ:			