








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?	 + 10	 + 5	 +/- 0	 - 5	 - 10
Personligt					
Vakna					
Gå upp					
Välja och ta fram kläder					
Byta om					
Laga mat					
Äta					
Gå på toaletten					
Tvätta sig					
Duscha					
Raka sig					
Lägga makeup					
Sköta mediciner					
Varva ner på kvällen					
Gå och lägga sig					
Somna					
Resor					
Åka kollektivtrafik					
Åka bil					
Gå					
Köra bil					
Kontakt					
Ta kontakter med professionella ex vårdgivare eller hantverkare.					
Ringa					
Boka mötestider					
Ekonomi					
Sköta ekonomi, ex betala räkningarna					
Hantera pengar/kontokort					
Deklarera					
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					

