



Skema 20

Indsatser i hverdagen

Brug skemaet til at skabe overblik og samle viden, når flere indsatsområder er afdækket. Skriv emnets navn i boksen øverst til venstre, og notér fx korte fakta og hjælpsomme indsatser til de relevante indsatsområder.

Emne:	Navn:	
	Dato:	
	Udfyldt af:	
Psykoedukation:	Medicin:	Stress & belastning:
Tilpasning af strategier:	Motivation:	Søvn:
Kost:	Motion:	Regulering af følelser:
Energiforvaltning:	Struktur i hverdagen:	Uddannelse & job:

