



# Aktivitetsplanering & Aktivitetsdagbok

Detta material kan underlätta för dig när det gäller planering och registrering av fysisk aktivitet. Se gärna foldern som ett material som du och din vårdgivare kan återkomma till för samtal och uppföljning.



**REGION  
DALARNA**

# Aktivitetsplanering

Genom att planera din aktivitet ökar du dina chanser att lyckas. Planera en vecka i taget. Skriv vilken aktivitet du planerar att genomföra och hur länge den ska pågå.

# Aktivitetsdagbok

Att skriva dagbok kan vara ett bra sätt att få en överblick på hur mycket du rör på dig. På så vis kan du enkelt gå tillbaka för att se vad som fungerat bra respektive mindre bra. Aktivitetsdagbok för du för din egen skull. Eventuellt kommer du och din vårdgivare överens om att ni ska titta på den tillsammans.

I dagboken ifylls datum för aktiviteten, utförd aktivitet (t.ex. dans, trädgårdsarbete, cykling till jobbet), tid (hur länge aktiviteten utfördes) samt kommentarer (hur du upplevde aktiviteten).

<b>Vecka:</b>	<b>Planerad aktivitet</b>	<b>Tid</b>	<b>Genomfört</b>
<b>Måndag</b>			
<b>Tisdag</b>			
<b>Onsdag</b>			
<b>Torsdag</b>			
<b>Fredag</b>			
<b>Lördag</b>			
<b>Söndag</b>			

<b>Vecka:</b>	<b>Planerad aktivitet</b>	<b>Tid</b>	<b>Genomfört</b>
<b>Måndag</b>			
<b>Tisdag</b>			
<b>Onsdag</b>			
<b>Torsdag</b>			
<b>Fredag</b>			
<b>Lördag</b>			
<b>Söndag</b>			

<b>Vecka:</b>	<b>Planerad aktivitet</b>	<b>Tid</b>	<b>Genomfört</b>
<b>Måndag</b>			
<b>Tisdag</b>			
<b>Onsdag</b>			
<b>Torsdag</b>			
<b>Fredag</b>			
<b>Lördag</b>			
<b>Söndag</b>			

<b>Vecka:</b>	<b>Planerad aktivitet</b>	<b>Tid</b>	<b>Genomfört</b>
<b>Måndag</b>			
<b>Tisdag</b>			
<b>Onsdag</b>			
<b>Torsdag</b>			
<b>Fredag</b>			
<b>Lördag</b>			
<b>Söndag</b>			

<b>Vecka:</b>	<b>Planerad aktivitet</b>	<b>Tid</b>	<b>Genomfört</b>
<b>Måndag</b>			
<b>Tisdag</b>			
<b>Onsdag</b>			
<b>Torsdag</b>			
<b>Fredag</b>			
<b>Lördag</b>			
<b>Söndag</b>			

<b>Vecka:</b>	<b>Planerad aktivitet</b>	<b>Tid</b>	<b>Genomfört</b>
<b>Måndag</b>			
<b>Tisdag</b>			
<b>Onsdag</b>			
<b>Torsdag</b>			
<b>Fredag</b>			
<b>Lördag</b>			
<b>Söndag</b>			

<b>Vecka:</b>	<b>Planerad aktivitet</b>	<b>Tid</b>	<b>Genomfört</b>
<b>Måndag</b>			
<b>Tisdag</b>			
<b>Onsdag</b>			
<b>Torsdag</b>			
<b>Fredag</b>			
<b>Lördag</b>			
<b>Söndag</b>			

<b>Vecka:</b>	<b>Planerad aktivitet</b>	<b>Tid</b>	<b>Genomfört</b>
<b>Måndag</b>			
<b>Tisdag</b>			
<b>Onsdag</b>			
<b>Torsdag</b>			
<b>Fredag</b>			
<b>Lördag</b>			
<b>Söndag</b>			

<b>Vecka:</b>	<b>Planerad aktivitet</b>	<b>Tid</b>	<b>Genomfört</b>
<b>Måndag</b>			
<b>Tisdag</b>			
<b>Onsdag</b>			
<b>Torsdag</b>			
<b>Fredag</b>			
<b>Lördag</b>			
<b>Söndag</b>			

<b>Vecka:</b>	<b>Planerad aktivitet</b>	<b>Tid</b>	<b>Genomfört</b>
<b>Måndag</b>			
<b>Tisdag</b>			
<b>Onsdag</b>			
<b>Torsdag</b>			
<b>Fredag</b>			
<b>Lördag</b>			
<b>Söndag</b>			

<b>Vecka:</b>	<b>Planerad aktivitet</b>	<b>Tid</b>	<b>Genomfört</b>
<b>Måndag</b>			
<b>Tisdag</b>			
<b>Onsdag</b>			
<b>Torsdag</b>			
<b>Fredag</b>			
<b>Lördag</b>			
<b>Söndag</b>			

<b>Vecka:</b>	<b>Planerad aktivitet</b>	<b>Tid</b>	<b>Genomfört</b>
<b>Måndag</b>			
<b>Tisdag</b>			
<b>Onsdag</b>			
<b>Torsdag</b>			
<b>Fredag</b>			
<b>Lördag</b>			
<b>Söndag</b>			