

Maten vi äter dagligen kan påverka oss hur vi känner oss både fysiskt och mentalt.

Tanken med den här dagboken är att ge dig en överblick över dina bra och dåliga dagar, genom att skriva ned de saker som hänt, vad och hur mycket du ätit – vad som gjorde att du tänkte eller kände på ett visst sätt.

I slutet av varje vecka finns det en sammanfattande sida där du kan skriva upp hur många bra och dåliga dagar du haft. Det ger dig en bra tillbakablick och möjlighet att fundera om det finns något särskilt som framkallar dina positiva eller negativa upplevelser. Skriv ner allt som du lägger märke till.

Försök skriva dagbok i en eller två veckor före ditt nästa planerade läkar- eller sjuksköterskebesök. Du kan sedan använda dina anteckningar som stöd i samtal med din vårdgivare, för att komma fram till vad som kan göras för att du ska få fler bra dagar.



**DIN
HÄLSODAGBOK**

DATUM: _____

Idag har jag ätit och druckit:

Svårt därför... _____

Bra därför... _____

Av mina vardagliga aktiviteter har jag klarat av:



Alla



Några



Inga

Vad hände idag?

Sammantaget var dagen...



BRA
dag



DÅLIG
dag

DATUM: _____

Idag har jag ätit och druckit:

Svårt därför... _____

Bra därför... _____

Av mina vardagliga aktiviteter har jag klarat av:



Alla



Några



Inga

Vad hände idag?

Sammantaget var dagen...



BRA
dag



DÅLIG
dag

DATUM: _____

Idag har jag ätit och druckit:

Svårt därför... _____

Bra därför... _____

Av mina vardagliga aktiviteter har jag klarat av:



Alla



Några



Inga

Vad hände idag?

Sammantaget var dagen...



BRA
dag



DÅLIG
dag

DATUM: _____

Idag har jag ätit och druckit:

Svårt därför... _____

Bra därför... _____

Av mina vardagliga aktiviteter har jag klarat av:



Alla



Några



Inga

Vad hände idag?

Sammantaget var dagen...



BRA
dag



DÅLIG
dag

DATUM: _____

Idag har jag ätit och druckit:

Svårt därför... _____

Bra därför... _____

Av mina vardagliga aktiviteter har jag klarat av:



Alla



Några



Inga

Vad hände idag?

Sammantaget var dagen...



BRA
dag



DÅLIG
dag

DATUM: _____

Idag har jag ätit och druckit:

Svårt därför... _____

Bra därför... _____

Av mina vardagliga aktiviteter har jag klarat av:



Alla



Några



Inga

Vad hände idag?

Sammantaget var dagen...



BRA
dag



DÅLIG
dag

DATUM: _____

Idag har jag ätit och druckit:

Svårt därför... _____

Bra därför... _____

Av mina vardagliga aktiviteter har jag klarat av:



Alla



Några



Inga

Vad hände idag?

Sammantaget var dagen...



BRA
dag



DÅLIG
dag

WEEK

SUMMARY



BRA
dagar



DÅLIGA
dagar

Tankar för veckan
