

Ugeskema til registrering af aktivitet, forbrug og trangperioder

Noter med stikord intervallets primære aktivitet

Noter evt. forbrug i intervallet.

Noter trangens omtrentlige varighed (timer og min.) samt dens sværhedsgrad på en skala fra 0-10.

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|-------------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Morgen | | | | | | | |
| Formiddag | | | | | | | |
| Eftermiddag | | | | | | | |
| Aften | | | | | | | |
| Nat | | | | | | | |