

Guide til Dagskema

Dette skema udfyldes løbende hverdag når du er i et afklarings forløb eller arbejdsprøvning. Når ugen er omme, aflever kopi til praktikstedet, arbejdsprøvnings stedet og din sagsbehandler.

Med dette skema er det nemmere at få det rette indblik i din hverdag, lige fra du står op til du går i seng.

1. udfyld navn, dato og uge
2. Feltet Nat: Skriv hvad tid du gik i seng, hvordan din nat har været, har du sovet dårligt? Har du vågnet med smerter mm
3. Feltet Morgen: Skriv hvad tid du vågnede. Beskriv din morgen. Har du haft flere smerter, gangbesværet, skulle bade længere, følt dig dårlig, feber, utilpas, stresset osv.
4. Skriv hvad tid du er mødt. Notat kan udfyldes med årsag til du f.eks er mødt senere, eksempel: sovet dårligt, møde med læge
5. Feltet dag: skriv kort om hvordan dagen er gået, været en god / dårlig dag, stresset, holdt frokostpause, været til møde osv, men kun en kort beskrivelse
6. Feltet opgaver: Beskriv dagens opgaver, f.eks siddet ved skrivebord, rejst mig 3 x på 2 timer for at strække benene, hjulpet med at pakke nyhedsbrev i kuverter osv, igen kort beskrivelse.
7. Feltet hjem: hvad tid du går hjem, og går du tidligere grundet smerter eller lignende, få for en sikkerhedsskyld en underskrift fra praktik/undervisnings stedet.
8. Felterne medicin: skriv kl du tager din medicin samt dosis
9. Feltet + ressourcer: skriv kort hvad du har nået i dag, haft overskud til, f.eks handlet, kørt i banken, var til frisøren mm
10. Feltet - ressourcer: skriv kort hvad du har IKKE har nået, IKKE har haft overskud til, f.eks nåede ikke at handle, måtte opgive at vaske op, for træt til at lave mad mm
11. Felterne kl/hvile behov: hvis du i løbet af hele dagen/aftenen har behov for blot at ligge på sofaen/sengen og slappe af, eller hvis du har haft behov for en lur, skriv ca hvad tid og hvor lang tid

God fornøjelse

Hilsen
Jan Merklin
jan.merklin@gmail.com

Dagskema afklaring/arbejdsprøvning	
Navn:	Dato: Uge:
Nat:	
Morgen: Op Kl.:	
Møde Kl.:	Notat:
Dag:	
Opgaver:	
Hjem Kl.:	Underskrift:
Medicin	
Kl.:	Dosis:
Kl.:	Dosis:
Kl.:	Dosis:
Kl.:	Dosis:
Kl.:	Dosis:
Kl.:	Dosis:
Resten af dagen:	
+Ressourcer:	-Ressourcer:
Kl.:	Hvile behov:
Kl.:	Hvile behov:
Kl.:	Hvile behov: