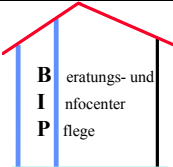







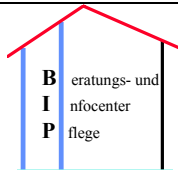


Selbstpflegeblatt

	Ruhen und Schlafen			Essen und Trinken			Bewegung / Sport	Soziale Kontakte / schöne Erlebnisse / Hobbies	Was war nicht so gut?	Fazit
	Einschlafzeit	Aufstehzeit	Geschlafene Std.	Was wurde wann gegessen?	Flüssigkeitsmenge	Bilanz				
Beispiel	23.15	6.15	7	2 Brötchen mit Marmelade  1 Apfel Wiener Schnitzel und Salat  1 Stck. Kirschstreusel Pizza 	0,5 l 1 l 1,5 l	Die Pizza am Abend war zuviel	½ Std. mit Hund spazieren, etwas Gymnastik	Mit Tochter telefoniert; abends Kegeln mit Freunden	Schon wieder nicht NEIN gesagt!	Trotz Ärger schöner Tag, früher ins Bett gehen
MO										
DI										



Ruhen und Schlafen



Essen und Trinken



Bewegung / Sport

Soziale Kontakte / schöne Erlebnisse / Hobbies

Was war nicht so gut?

Fazit

Einschlafzeit



Aufstehzeit



Geschlafene Std.



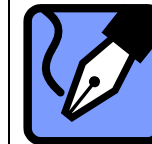
Was wurde wann gegessen?



Flüssigkeitsmenge



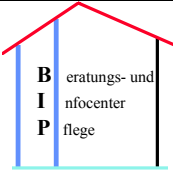












Bilanz



MI

DO

FR

 <p>Beratungs- und Informationcenter Pflege</p>	Ruhen und Schlafen 			Essen und Trinken 			Bewegung / Sport	Soziale Kontakte / schöne Erlebnisse / Hobbies	Was war nicht so gut?	Fazit
Einschlafzeit 	Aufstehzeit 	Geschlafene Std. 	Was wurde wann gegessen? 	Flüssigkeitsmenge 	Bilanz 					
SA										
SO										
Wochenfazit:										