

SKEMA OVER DØGNRYTME
GRØN - GUL - RØD
 DEN PSYKOFYSISKE METODE



Borger:		Tovholder:		Dato:	
	NORMAL AROUSAL	FORHØJET AROUSAL	HØJ AROUSAL	HVILE OG SØVN	

Tidspunkt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mandag																									
Bemærkning:																									
Tirsdag																									
Bemærkning:																									
Tirsdag																									
Bemærkning:																									
Onsdag																									
Bemærkning:																									
Torsdag																									
Bemærkning:																									
Fredag																									
Bemærkning:																									
Lørdag																									
Bemærkning:																									

Kilde: Den Psyko-Fysiske Metode, med inspiration fra: Trafiklyset v/ Mette Borresen, demenssygeplejerske.