

KOPIARK 1 – EKSPERIMENTERINGSARK

AKTIVITETER	INGEN	INGEN	INGEN	MILD	MIDDELS	KRAFTIG	SVÆRT KRAFTIG	TILBAKE- FALL
	Grad av symptomøkning (skriv inn antall minutter)							
Samtale med én person								
Sosialt samvær med flere personer								
Telefonsamtale								
TV-titting								
Dusjing								
Oppvask								
Bilkjøring								
Handling								
Spasertur								
Lesing								
Musikklytting								
Tannpuss								
Påkledning								
Matlaging								
Måltider								
Hobbyaktiviteter								
Skriving for hånd								
Skriving på data								
Internett								
Rengjøring								
Rydding								
Skrive tekstmeldinger								
Barn (oppfølging/samvær)								
Jobb/skole/utdanning								
Offentlig transport								
Trening								
Lek inne								
Lek ute								
Sitte								
Stå								