











Das Selbstpflegeblatt
im DIN-A4-Format
finden Sie unter
• www.alzheimer-bw.de
→ Unser Angebot
→ Linkliste

Zur eigenen Fürsorge
Selbstpflegeblatt

	Ruhens Schlafen			Essen Trinken			Bewegung Sport	
	 <i>Einschlafzeit</i>	 <i>Aufstehzeit</i>	 <i>geschlafene Stunden</i>	 <i>Was wurde wann gegessen?</i>	 <i>Flüssigkeitsmenge</i>	 <i>Flüssigkeitsmenge</i>	 <i>Bilanz</i>	
Mo					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>			
Di					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>			
Mi					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>			
Do					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>			
Fr					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>			
Sa					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>			
So					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>			
<i>Beispiel</i>	<i>23.30 Uhr</i>	<i>7.15 Uhr</i>	<i>7,5 Std.</i>	<i>2 Brötchen, Marmelade Apfel Wiener Schnitzel mit Salat Kirschtreusel Pizza</i>	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<i>0,5 l 1,0 l 1,5 l</i>	<i>Pizza am Abend war zuviel</i>	<i>1/2 Std. mit Hund spazieren etwas Gymnastik</i>

Soziale Kontakte  schöne Erlebnisse Hobbys	Was war nicht so gut? 	Fazit 	
			Mo
			Di
			Mi
			Do
			Fr
			Sa
			So
<i>Mit meinem Sohn Schach gespielt, abends Kegeln mit Freunden.</i>	<i>Schon wieder nicht NEIN gesagt!</i>	<i>Trotz Ärger ein schöner Tag. Früher ins Bett gehen!</i>	<i>Beispiel</i>

Wochenfazit