

Activiteitenlijst van

<u>Dag/datum</u>	<u>Activiteiten P/B</u>	<u>Stemming</u>
Ochtend		
Middag		
Avond		
Ochtend		
Middag		
Avond		
Ochtend		
Middag		
Avond		

Noteer achter de activiteit hoe *plezierig* deze was (Plezier: P-score 0 = helemaal niet plezierig, 10 = heel erg plezierig), en hoe goed u *in staat* was de activiteit *uit te voeren* (Bekwaamheid: B-score 0 = helemaal niet bekwaam, 10 = uiterst bekwaam).
Ten slotte: per dagdeel noteert u uw stemming: van 0 = helemaal down, tot 10 = helemaal niet depressief.