

## Ugeprogram under sygemelding

Under en sygemelding kan det for mange give ro at strukturere hverdagen, så det bliver legalt at slappe af og være uproduktiv. Samtidig kan du ved hjælp af skemaet forholde dig til, hvor meget tid du må bruge på SKAL aktiviteter, altså pligter, som rengøring, madlavning, indkøb etc.

<i>Eksempel</i>	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen <i>Morgenmad Langt bad Lyt til afspændings cd</i>							
Formiddag <i>Gåtur Læse bøger Max. 1 times SKAL aktivitet som tøjvask, støvsugning,</i>							
Frokost <i>Middagshvil</i>							
Eftermiddag <i>Lystbetonet aktiviteter Tv serie/hobby aktivitet/haven</i>							
Aften <i>Familiesamvær Tidlig i seng</i>							

**LANGSOM, GLÆDE, HYGGE, LYST, NÆRVÆR, NYDELSE**