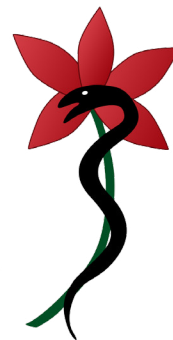


Psykisk hälsa är att leva och växa

Winninghälsa



Stämninglägedagbok är ett underlag för din behandling och psykiska mående över en längre period.

Med stöd av Winninghälsas **Stämninglägedagbok med minne, koncentration och sömn** kan du följa din psykiska ohälsa över tid samt mäta din mentala funktionsnivå.

Markera med ett kryss hur ditt stämningläge/din aktivitetsnivå varit under dagen. Om det varit såväl "uppåt" som "nedåt", sätt eventuellt flera kryss.

Markera på samma sätt hur du upplevt dina minnes svårigheter, koncentrations besvär, sömnsvårigheter.

Ange med siffra (1-3 efter svårighetsgrad) om du besvärats av ångest eller irritabilitet.

Ta för vana att förvara dagboken vid sängen, och fyll efter varje dag i hur den dagen känts och fyll i din medicinering.

Glöm inte att ta med **Stämninglägedagbok** till din läkare/behandlare!