

Ugeplan for stressramte

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	Fast rutine	Fast rutine	Fast rutine	Fast rutine	Fast rutine	Fast rutine	Fast rutine
Formiddag	1 afgrænset aktivitet	1 afgrænset aktivitet	1 afgrænset aktivitet	1 afgrænset aktivitet	1 afgrænset aktivitet	Så vidt muligt et tilsvarende velstruktureret program som i hverdagene	
Før eller efter frokost	Motion	Motion og/eller afslappende aktivitet	Motion	Motion og/eller afslappende aktivitet	Motion		
Frokosttid	Fast rutine	Fast rutine	Fast rutine	Fast rutine	Fast rutine		
Eftermiddag	1 afgrænset aktivitet	1 afgrænset aktivitet	1 afgrænset aktivitet	1 afgrænset aktivitet	1 afgrænset aktivitet		
Aften	Fast rutine	Fast rutine	Fast rutine	Fast rutine	Fast rutine		