

Logbog uge 1-16 (Føres af terapeuten) Navn: _____ By: _____ Fødselsdato: _____

Dato:																		
Balance-øvelser		ABCD	Note	ABCD	Note	ABCD	Note	ABCD	Note	ABCD	Note	ABCD	Note	ABCD	Note			
Balance 1																		
Balance 2																		
Balance 3																		
Styrke-øvelser		ABC	Reps	Note	ABC	Reps	Note	ABC	Reps	Note	ABC	Reps	Note	ABC	Reps	Note		
Opstigninger																		
Armstrækninger																		
Knæbøjninger																		
Træk																		
Ankel-vip																		
Mave																		
Skuldre																		
Ryg																		
Armbøjere																		
Gåtur																		
Andet																		

ABC: henfører til hvilken version af øvelsen der er udført (ABCD for balanceøvelser)
 Reps: Her angives hvor mange gentagelser der er lavet. Ved to runder skrives f.eks. 12+10
 Note: F.eks. om smerter ved den pågældende øvelse eller der f.eks. er brugt en ekstra høj stol.
 Gåtur: Om der er gennemført en daglig gåtur og hvor mange minutter den (eller de) samlet har varet.
 "Andet": F.eks. særlig træthed eller ekstra veloplagthed