

**Uppföljning av symptom på utmattning (PDF) Egenvård för utmattade anhöriga –
oppaat.finfami.fi**

Här är ett formulär som kan hjälpa dig att hålla koll på din vardag. Tänk på en längre tidsperiod, till exempel de senaste tre veckorna, hur ofta du har upplevt följande (eller har någon annan påpekat detta för dig):

Symtom vecka 1	Må	Ti	Ons	To	Fre	Lö	Sö
Spänningar, Irritabilitet							
Sömnpblem: uppvaknanden/svårighet att somna							
Nedstämdhet							
Isolering							
Försummande av eget välbefinnande							

Symtom vecka 2	Må	Ti	Ons	To	Fre	Lö	Sö
Spänningar, Irritabilitet							
Sömnpblem: uppvaknanden/svårighet att somna							
Nedstämdhet							
Isolering							
Försummande av eget välbefinnande							

Symtom vecka 3	Må	Ti	Ons	To	Fre	Lö	Sö
Spänningar, Irritabilitet							
Sömnpblem: uppvaknanden/svårighet att somna							
Nedstämdhet							
Isolering							
Försummande av eget välbefinnande							

Att fylla i formuläret hjälper dig att få en överblick över din situation. Om möjligt kan du ta med dig uppföljningsformuläret när du träffar en anställd från din FinFami-förening. Ni kan tillsammans fundera på lämpliga alternativa sätt att hantera svåra och påfrestande känslor.