MeinSystem

Gratis sjabloon · Avond

Avondroutine bij ADHD: de dag rustiger laten aflopen

's Avonds is het vermogen om te plannen vaak al opgebruikt. Dit sjabloon verzamelt alleen wat het afronden van vandaag en beginnen aan morgen gemakkelijker maakt.

Datum / dag _____

Stappen om af te vinken

- [ ] 01 Licht en volume verminderen
- [ ] 02 Open gedachten of taken voor morgen noteren
- [ ] 03 Drinkfles vullen en noodzakelijke medicatie klaarleggen
- [ ] 04 Kleding en belangrijke spullen voor morgen zichtbaar klaarleggen
- [ ] 05 Tanden poetsen en korte lichaamsverzorging doen
- [ ] 06 Wekker en eerste afspraak voor morgen controleren
- [ ] 07 Scherm afsluiten of naar een prikkelarmere stand wisselen

Korte versie voor zware dagen

- [ ] Noodzakelijke medicatie nemen en tanden poetsen
- [ ] Wekker zetten en sleutels op hun vaste plek leggen
- [ ] Licht verminderen en naar bed gaan

Mijn eigen stappen

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Tips om het aan te passen

- Begin niet met een ideale slaaproutine, maar met een betrouwbaar afsluitsignaal.
- Houd niet-dringende opruimtaken bewust buiten de avondroutine.
- Gebruik dezelfde volgorde, ook als de tijd verandert.
- Maak een vaste plek voor spullen die je 's ochtends nodig hebt.