|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **BEAT PD** | | | | |
| **פעילויות** | **הרגלים** | **שינה** | **מצב רוח** | **תרופות** |
| הליכה | קפאין (קפה, תה, קולה) | מספר שעות | סטרס |  |
| ריצה | סיגריות | איכות השינה | שמחה |  |
| שחיה | קנאביס | הפרעות: | עצב |  |
| פעילות גופנית אחרת | מניטול | קושי בהרדמות | דיכאון |  |
| פעילות חברתית |  | חלומות רבים | רוגע |  |
| עבודות בית |  | קימה לשירותים | חרדה |  |
| ביקור רופא |  | תנועתיות | אנרגטיות |  |
|  |  | הליכה | ריכוז |  |
|  |  | נפילה | תסכול |  |
|  |  | אחר |  |  |