



**selpers**  
GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS ERSCHÖPFUNG BEI  
METASTASIERTEM BRUSTKREBS

# ENERGIETAGEBUCH BEI FATIGUE

Online-Kurs Erschöpfung bei metastasiertem Brustkrebs

## Energietagebuch bei Fatigue

Fatigue äußert sich bei jedem Betroffenen anders. Wichtig ist deshalb, dass Sie möglichst viele Informationen über Ihren ganz individuellen Fall zu sammeln. Das lässt sich ideal mit einem Fatigue-Tagebuch realisieren. Dort kann man festhalten, wann Fatigue auftritt, wie stark sie ist, wie lange sie dauert und welche Gegenmaßnahmen erfolgreich (oder nicht erfolgreich) sind.

### Auswertung

Es gibt die Möglichkeit ein Fatigue-Tagebuch in Absprache oder auf Rat des Arztes hin zu führen. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Er kennt Ihren persönlichen Fall und kann Ihnen zusätzliche Tipps geben, was genau Sie notieren sollten. Ihr Arzt wird dann auch die Auswertung des Fatigue-Tagebuchs gemeinsam mit Ihnen vornehmen. Sie können ein Fatigue-Tagebuch aber auch für sich alleine führen, um einen Eindruck zu bekommen, was Sie besonders müde macht oder zu welchen Zeiten Sie sich am belastbarsten fühlen. In der Regel führt man ein Fatigue-Tagebuch für einige Wochen (mindestens zwei Wochen), um genügend auswertbare Informationen zu erhalten.

### Ziele des Fatigue-Tagebuchs:

- individuelle Beurteilung des Verlaufs und Schweregrads der Fatigue
- herausfinden, wann welche Maßnahmen gegen Ihre Fatigue helfen
- herausfinden, zu welchen Zeiten man fit und belastbar ist
- dem Arzt bei der Entscheidungsfindung für die richtige Behandlung unterstützen

### Wie füllt man das Fatigue-Tagebuch richtig aus?

- Tätigkeiten aufschreiben (am besten Stunden-/Minutenweise)
- Punkte von 1-10 vergeben (1 = fast keine Energie, 10 = sehr viel Energie verbraucht)
- Tagebuch immer bei sich führen

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Vorlage, die Sie als Fatigue-Tagebuch nutzen können.

# Energietagebuch



# Energietagebuch

| DATUM   |           |         |
|---------|-----------|---------|
| UHRZEIT | TÄTIGKEIT | ENERGIE |
|         |           |         |
|         |           |         |
|         |           |         |
|         |           |         |
|         |           |         |
|         |           |         |
|         |           |         |
|         |           |         |
|         |           |         |

Ich fühle mich  überfordert  genau richtig gefordert  unterfordert

Zu welcher Tageszeit habe ich mich besonders fit gefühlt? \_\_\_\_\_

Zu welcher Tageszeit fielen mir Tätigkeiten besonders schwer? \_\_\_\_\_

NOTIZEN

| DATUM   |           |         |
|---------|-----------|---------|
| UHRZEIT | TÄTIGKEIT | ENERGIE |
|         |           |         |
|         |           |         |
|         |           |         |
|         |           |         |
|         |           |         |
|         |           |         |
|         |           |         |
|         |           |         |
|         |           |         |

Ich fühle mich  überfordert  genau richtig gefordert  unterfordert

Zu welcher Tageszeit habe ich mich besonders fit gefühlt? \_\_\_\_\_

Zu welcher Tageszeit fielen mir Tätigkeiten besonders schwer? \_\_\_\_\_

NOTIZEN