



selpers
GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS ERSCHÖPFUNG BEI
RHEUMATOIDER ARTHRITIS

ENERGIETAGEBUCH BEI FATIGUE

Online-Kurs Erschöpfung bei rheumatoider Arthritis

Energietagebuch bei Fatigue

Fatigue äußert sich bei jeder Betroffenen/jedem Betroffenen anders. Wichtig ist deshalb, dass Sie möglichst viele Informationen über Ihren ganz individuellen Fall zu sammeln. Das lässt sich ideal mit einem Energietagebuch 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 Energietagebuch in Absprache oder auf Rat Ihrer Ärztin/Ihres Arztes hin zu führen. Sprechen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt darauf an. Sie/er kennt Ihren persönlichen Fall und kann Ihnen zusätzliche Tipps geben, was genau Sie notieren sollten. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird dann auch die Auswertung des Energietagebuchs gemeinsam mit Ihnen vornehmen. Sie können ein Energietagebuch 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 Energietagebuch für einige Wochen.

Ziele des Energietagebuchs:

- 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 Energietagebuch 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

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 

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 