

Energietagebuch bei Fatigue

Fatigue äußert sich bei Patient:innen unterschiedlich. 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 / der Ärztin hin zu führen. Sprechen Sie Ihre Behandler:innen darauf an. Sie kennen Ihren persönlichen Fall und können Ihnen zusätzliche Tipps geben, was genau Sie notieren sollten. Sie werden 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
- die Behandler:innen bei der Entscheidungsfindung für die richtige Behandlung unterstützen

Wie füllt man das Fatigue-Tagebuch richtig aus?

- Tätigkeiten aufschreiben (am besten Stunden-/Minutenweise)
- Anstrengung auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten (1 = wenig Anstrengung, 10 = viel Anstrengung)
- 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