

Energietagebuch

Fatigue bei Prostatakrebs









Innere Kräfte präziser einschätzen können.

Einfach für jeden Tag neu ausdrucken, ausfüllen und reflektieren.

Datum _____

Wie hoch ist Ihr Energieaufwand, sowie Erschöpfungsgrad auf einer Skala von 1 bis 10?
Tragen Sie die Nummer in die jeweilige Zeile ein.

 Uhrzeit	 Aktivität	 Energie- aufwendung während der Aktivität	 Erschöpfungs- grad während der Aktivität	 Beschreibung der Einschränkungen/ Ausprägung


 1 = sehr gering · 10 = extrem hoch

Die Dokumentation aller Einzelheiten hilft, um ein Gespür für die eigenen Kräfte und das Auftreten von Erschöpfung zu bekommen. „Das ist mir noch aufgefallen...“ • „So reagiert mein Körper:“ • „Um die Fatigue zu lindern, hilft es mir..“
