

DOKUMENTATION VON RUHE UND BELASTUNG

Einstufung des Tages: **1** (keine Energie, Aktivität incl. ATL [Aktivitäten des täglichen Lebens] unmöglich)
 bis **10** (normale Energie, normale Aktivitäten, wie vor der Erkrankung)

Um das Protokoll gut ausfüllen zu können, ist es empfehlenswert, sich eine Fitness-Uhr anzuschaffen und diese möglichst auch in der Nacht zu tragen.

Tag/ Datum	Einstufung des Tages- erlebens	Schlaf/ Liegezeit im Bett	weitere Ruhe- zeiten	Bewe- gung/ Schritt- zahl	Aktiv- zeit (Std.)	Durch- schnitt Ruhe- puls	Art der Aktivität

Name