

## Aktivitätstagebuch

Die Bewertung findet in erster Linie auf einer Skala von 0-10 statt, wobei 0 für eine sehr geringe Aktivität bzw. keine Hinweise auf Symptome und 10 für eine Aktivität, die der Betroffene bei voller Gesundheit unternommen hat bzw. für das schlechteste Niveau, dass bei den Symptomen erlebt wurde steht.

Datum:	Skala	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Herzfrequenz	Morgen/Mittag/Abend							
Blutdruck	Morgen/Mittag							
Körperliche Aktivität	0-10							
Geistige Aktivität	0-10							
Emotionale Aktivität	0-10							
Berufsbedingte Aktivitäten	0-10							
Schlaf	Gut/Mittel/Schlecht							
Fatigue (Erschöpfung)	0-10 Vorm./Mittag/Abend							
Schmerz	0-10 Vorm./Mittag/Abend							
Übelkeit	0-10 Vorm./Mittag/Abend							
Brain Fog	0-10 Vorm./Mittag/Abend							
Andere	0-10 Vorm./Mittag/Abend							
Symptome Insgesamt	0-10 Vorm./Mittag/Abend							
Crash	Ja/Nein							
Anmerkungen (z.B. Änderungen Nahrungsaufnahme, Flüssigkeitszufuhr)								

Quelle: Open Medicine Foundation- ME/CFS Patienten-Leitfaden zur Vermeidung von Post Exertional Malaise (PEM): <https://www.omf.ngo/wp-content/uploads/2019/09/PEM-Avoidance-Toolkit-Deutsch.pdf>