

Aktivitätstagebuch (Option 1, Beispiel)

Tag 1

Zeit	Activity = Aktivität	Fatigue-Bewertung 0 = niedrig 10 = hoch
8:30 – 8:45	Aufgestanden und geduscht	7
8:45 – 9:00	Angezogen	8
9:00 – 9:15	Frühstück	7
9:15 – 9:30	Ruhepause	3
9:30 – 9:40	Waschmaschine angestellt	4
9:40 – 10:00	Mit einer Freundin telefoniert	5
10:00 – 10:30	Mein Buch gelesen	4
10:30 – 10:45	Wäsche aufgehängt	8
10:45 – 11:00	Meine E-Mails gecheckt	6
11:00 – 11:15	Küche aufgeräumt	5
11:15 – 12:00	Fernsehen mit einer Tasse Tee	4
12:00 – 12:30	Mittagessen	6
12:30 – 13:30	Spaziergang	9
13:30 – 14:00	Ruhepause	4
14:00 – 14:30	Zum Supermarkt gefahren	9
14:30 – 15:30	Eingekauft	10
15:30 – 16:00	Heimgefahren	10
16:00 – 16:30	Lebensmittel eingeräumt	9
16:30 – 17:00	Vorbereitungen fürs Kochen	9
17:00 – 18:15	Ruhepause – bin eingeschlafen	7
18:15 – 19:00	Kochen	8
19:00 – 19:30	Abendessen	7
19:30 – 19:50	Küche aufgeräumt	9
19:50 – 21:00	Fernsehen	6
21:00 – 21:30	Vorbereitung aufs Zubettgehen / gelesen	5
21:45	Eingeschlafen	