



lichterzellen
Stiftung zur Hilfe bei PNH/AA



Fatigue-Tagebuch



www.lichterzellen.de



Das Fatigue-Tagebuch ist eine Initiative der Stiftung *lichterzellen*.

Herausgeber:

Stiftung *lichterzellen*
Oppenheimstraße 11
50668 Köln
Telefon 0221-57 77 22 76
Telefax 0221-57 77 22 77
info@lichterzellen.de
www.lichterzellen.de

Inhaltliche Beratung:

PD Dr. med. Jens Panse

© Copyright 2024

2. Auflage, Stand: Februar 2024

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Dokuments. Die Nutzung der Inhalte dieses Dokuments erfolgt auf eigene Gefahr des Nutzers. Mit der Nutzung der Inhalte dieses Dokuments kommt keinerlei Vertragsverhältnis zwischen dem Nutzer und dem Herausgeber zustande.

Wenn Sie Anmerkungen oder Verbesserungsvorschläge zum Fatigue-Tagebuch haben oder dieses kostenlos nachbestellen möchten, schreiben Sie uns eine Email mit dem Stichwort „Fatigue-Tagebuch“ an info@lichterzellen.de oder nutzen Sie das Kontaktformular auf unserer Website.

Bildnachweis:

© alphaspirit/Depositphotos.com, Spaces/Depositphotos.com, deagreez1/Depositphotos.com, HighwayStarz/Depositphotos.com, Slphotography/Depositphotos.com, olly18/Depositphotos.com

Fatigue-Tagebuch

von

Name/Adresse eintragen

bis

Datum eintragen

Über Fatigue



Was ist Fatigue?

Fatigue ist ein Syndrom, das sich vor allem durch große Müdigkeit und Erschöpfbarkeit auszeichnet und das bei Patienten mit Aplastischer Anämie und/oder PNH sehr häufig auftritt. Etwa 80%¹ der Patienten, die im internationalen PNH-Register geführt werden, berichten im Verlauf ihrer Krankheit von Fatigue; zum Teil ist diese unabhängig von den Blutwerten wie dem Hämoglobinwert.

Eine Fatigue kann sich körperlich bemerkbar machen, zu psychischer oder geistiger (kognitiver) Erschöpfung führen und wird dadurch von Patienten und Angehörigen als extrem belastendes Symptom erfahren.²

Betroffene Patienten beschreiben ihre Fatigue als extreme Schwäche und Erschöpfung, als Müdigkeit, die auch durch Schlaf nicht verschwindet, und als Antriebsarmut. Damit einhergehen können auch Konzentrationsprobleme und Gedächtnisstörungen, depressive Verstimmungen, ein ausgeprägtes Schlafbedürfnis (ohne dass die Fatigue durch ausreichenden Schlaf wirklich verschwindet) oder Schlaflosigkeit. Die Erschöpfung kann unvermittelt auftreten und steht nicht notwendigerweise im Zusammenhang mit vorhergegangener Aktivität oder Anstrengung.

Die Ursachen von Fatigue

Eine Fatigue kann unterschiedliche Ursachen haben. Manchmal kommen auch mehrere Ursachen zusammen. Fatigue kann auch ein Zeichen dafür sein, dass der Körper einfach Ruhe benötigt, damit er regenerieren kann. Diese Erholungsphasen sollten Sie sich und Ihrem Körper und / oder Ihrem Geist auf jeden Fall gönnen. Wenn aber die Erschöpfung über viele Wochen anhält, sollte man die Fatigue genauer untersuchen. Denn manchmal stecken Ursachen dahinter, die man beheben oder zumindest verbessern kann: Ein niedriger Hämoglobinwert, eine Schilddrüsenerkrankung, Eisen-, Folsäure- oder Vitaminmangel oder eine extravasale Hämolyse bei PNH.

Fatigue ist aber ein Überbegriff für eine Symptomatik, die wissenschaftlich noch nicht ausreichend verstanden ist. Manchmal lassen sich daher eindeutige Ursachen nicht finden. Die Fatigue und die damit einhergehende Belastung werden auch aus diesem Grund von Ärzten oft unterschätzt oder nicht ausreichend wahrgenommen. Auch Angehörigen oder Freunden und Bekannten fehlt manchmal das Verständnis für die Fatigue, insbesondere wenn Blutwerte in Ordnung sind und man den Patienten „die Fatigue nicht ansieht“. Auf jeden Fall sollten sie Ihren Arzt auf jede Form von ungewohnter Schwäche oder Erschöpfbarkeit aufmerksam machen, um gegebenenfalls behandelbare Ursachen zu erkennen und gegenzusteuern.

Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?

Zunächst sollte versucht werden, mögliche behandelbare Ursachen zu finden oder auszuschließen. Durch ein ärztliches Gespräch und Hinweise auf Lebensumstände sowie eine sorgfältige körperliche Untersuchung und eventuell weitere spezielle Diagnostik können Begleiterkrankungen, therapiebedingte Beschwerden und die Lebensgewohnheiten, die möglicherweise die Fatigue unbeabsichtigt fördern, geklärt werden. So können z.B. Schlafgewohnheiten, körperliche Aktivität, der Gebrauch von Genussmitteln, Medikamente (einschließlich selbst verabreichter Mittel, die vielleicht gar nicht als Medikamente wahrgenommen werden), soziale und umweltbedingte Faktoren oder Begleiterkrankungen (s. o.) Einfluss auf die Fatigue haben. Sollten durch die Diagnostik des Arztes konkrete Ursachen für die Fatigue festgestellt werden, so sollten diese selbstverständlich, wenn möglich behandelt werden.

^{1,2} Quellenangaben finden Sie auf Seite 7.

Wenn keine eindeutigen Ursachen für die Fatigue gefunden werden, bedeutet dies nicht, dass es diese nicht gibt! Es bedeutet lediglich, dass die Ursachen für Ihre Fatigue mit den der Medizin bisher zur Verfügung stehenden diagnostischen Mitteln nicht erfasst werden kann.

Das symptomatische Behandlungskonzept einer Fatigue besteht aus **drei Säulen**, die am besten kombiniert werden:

Säule 1: Psychosoziale Interventionen

Achtsamkeitstraining/ MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction): Eine angeleitete Methode, um zu lernen, achtsam mit sich und seinem Körper und mit Stress besser umzugehen

Energiesparmanagement: Sie können selber lernen, mit Ihrer vorhandenen Energie zu haushalten. Z.B. Dinge, die sie körperlich überfordern, anderen zu überlassen und rechtzeitig Ruhepausen einzulegen, und Zeiten für Entspannung und angenehme Aktivitäten einzuplanen. Mit dem Fatigue-Tagebuch können Sie selber daran arbeiten.

Kognitive Verhaltenstherapie: Mit einem Verhaltenstherapeuten können Sie lernen, Zusammenhänge zwischen Ihrem Befinden, der eigenen Bewertung dieses Befindens und den eigenen Gefühlen zu erkennen und Ereignisse anders zu bewerten, damit Sie Ihnen nicht zu viel Kraft rauben.

Säule 2: Körperliches Training

Solange keine Kontraindikationen (z.B. ein zu niedriger Hämoglobinwert oder eine Infektion bestehen – Fragen Sie Ihren Arzt!), kann jeder Ausdauersport oder leichten Kraftsport machen.

Wichtig ist, dass die Anstrengung dabei nicht zu weiterer Erschöpfung führt. Ein guter Anhalt für eine sinnvolle Belastungsüberprüfung ist z.B. die so genannte Borg-Skala (einen Link dazu finden Sie in der Linkliste des USB-Sticks). Auf dieser wird die Belastung durch Sport oder Anstrengung eingeteilt. Belastung zur Bekämpfung von

Fatigue sollte dabei nie über ein „leichtes“ bis maximal „moderates“ Belastungsempfinden hinausgehen. D.h., sie sollten durch Ihre Übungen nicht „außer Puste“ kommen. Der Ausdauersport kann mit kleinen Einheiten jeden zweiten Tag begonnen werden (z.B. 10 -15 Min. Walken) und wird dann schrittweise gesteigert.

Kraftsporteinheiten und Dehnungseinheiten an den Tagen zwischen dem Ausdauersport machen zusätzlich Sinn. Dabei können Übungen für alle Muskelgruppen auch ohne Gewichte zu Erfolg führen. Idealerweise findet dieses Training angeleitet statt. In einigen Krankenhäusern gibt es auch Gruppen für Krebspatienten, denen man sich anschließen kann.

Hinderungsgründe sollten Sie sich klarmachen und gemeinsam mit Ihrem Arzt Lösungen finden, die Ihren Lebensumständen und Neigungen entsprechen, so dass das Training tatsächlich umgesetzt wird.

Auf unserer Internetseite finden Sie weitere Hinweise zum Thema Sport mit Aplastischer Anämie und/oder PNH, einen beispielhaften Trainingsplan, sowie

Säule 3: Medikamentöse Behandlung

Sollte eine extravasale Hämolyse eine Ursache der Fatigue-Symptomatik bei Ihnen sein, sollte die Therapie der PNH angepasst werden. Befragen Sie dazu Ihren behandelnden Arzt.

Weitere Informationen zum Thema Fatigue finden Sie auf unserer Website.

¹ Schrezenmeier H, Muus P, Socié G, Szer J, Urbano-Ispizua A, Maciejewski JP, Brodsky RA, Bessler M, Kanakura Y, Rosse W, Khursigara G, Bedrosian C, Hillmen P: Baseline characteristics and disease burden in patients in the International Paroxysmal Nocturnal Hemoglobinuria Registry, *hematologica* 99, 922-929, 2014

² Horneber M, Fischer I, Dimeo F, Ruffer JU, Weis J: Tumor-assoziierte Fatigue, *Epidemiologie, Pathogenese, Diagnostik und Therapie; Dtsch Arztebl Int* 2012; 109(9): 161-72; DOI: 10.3238/arztebl.2012.0161

Das Fatigue-Tagebuch

Der erste Schritt, um das Leben mit der Fatigue zu verbessern, ist, die Fatigue und den eigenen Körper besser kennen zu lernen. Dazu haben wir dieses Fatigue-Tagebuch entwickelt. Hierin können Sie dokumentieren, wann Ihre Fatigue auftritt, wie stark sie ist, wie lange sie dauert und welche Gegenmaßnahmen erfolgreich (oder nicht erfolgreich) sind.

Was ist das Ziel eines Fatigue-Tagebuchs?

Das Ziel ist, den Verlauf und den Schweregrad der Fatigue festzustellen. Es soll Ihnen helfen herauszufinden, zu welcher Tageszeit Sie eventuell belastbarer sind, und welche Maßnahmen Ihnen helfen, sich insgesamt wohler zu fühlen. So werden Sie sich und Ihren Körper besser kennenzulernen. Möglicherweise können Sie dann gemeinsam mit Ihrem Arzt eine für Sie zufriedenstellende Behandlungsstrategie entwickeln.

Wie füllt man das Fatigue-Tagebuch richtig aus?

Füllen Sie die vorgegebenen Punkte so aus, dass Sie Ihre Notizen selber im Nachhinein noch gut verstehen, und notieren Sie auch alles andere, was Sie persönlich als wichtig empfinden und Ihrer Meinung nach mit der Fatigue zusammenhängen könnte.

Wichtig sind Aussagen über das, was Sie getan haben und wie die Fatigue sich dabei verhält. (Wird sie schlimmer? Wird sie besser/weniger? Wird sie nicht beeinflusst?). Das kann bei der gleichen Tätigkeit an einem Tag ganz anders sein als am nächsten Tag. Halten Sie fest, was vielleicht dennoch anders war. Probieren Sie auch aus, ob Ihnen eine Pause hilft, oder eine Pause es anstrengender macht, und notieren Sie die Unterschiede.

Am Ende jeden Tages notieren Sie unten durch ein Kreuz, ob die Energieverteilung Ihren Kräften angemessen war oder nicht.

Wie wertet man das ausgefüllte Fatigue-Tagebuch aus?

Sie können aus Ihren Notizen wertvolle Hinweise über Ihre persönliche Leistungskurve gewinnen. Durch das Tagebuch bekommen Sie einen Eindruck, was Sie be-

sonders müde macht, was Ihnen Energie gebracht hat oder zu welchen Zeiten Sie sich am belastbarsten fühlen. Legen Sie daraus folgend die Tätigkeiten, die Sie als besonders anstrengend empfinden, in die Zeiten, zu denen Sie belastbarer sind.

Vergleichen Sie durch Ihre Notizen auch, ob Ihre Kräfte generell zu einer Tageszeit größer oder kleiner sind. Tage an denen Sie durch einen Infekt oder andere Dinge ohnehin geschwächt sind, sollten Sie eher getrennt bewerten. Vielleicht erkennen Sie auch positive oder negative Auswirkungen von Aktivitäten vom einen Tag auf den folgenden.

Am Ende jeder Woche machen Sie eine Wochen-Zusammenfassung. Dort halten Sie fest, was besonders gut war und was Sie besonders viel Kraft gekostet hat und ob sie daraus vielleicht ein Muster erkennen können.

Basierend aus Ihren Auswertungen können Sie Veränderungen vornehmen, damit Sie sich besser fühlen, indem Sie z.B. Tätigkeiten, die Sie als besonders anstrengend empfinden, in die Zeiten legen, zu denen Sie belastbarer sind. Überlegen Sie welche Tätigkeiten besonders viel Energie kosten und ob Sie sie abgeben können. Vielleicht gelingt es Ihnen, insgesamt mehr Raum zu schaffen für Aktivitäten, die Ihnen guttun.

Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen hilft, Ihre Notizen auszuwerten und nutzen Sie auch den krankheitsspezifischen Lebensqualitätsfragebogen, den wir Ihnen zum Ausdruck auf unserer Website bieten. Ihr Arzt kennt Ihren Krankheitsverlauf und kann mit Ihnen zusammen dann eine individuelle Strategie auswählen. Auch hier gilt es, o.g. Therapien und Strategien auszuprobieren. Bitten Sie ihn, Sie hierbei zu begleiten.

Führen Sie das Tagebuch mindestens für zwei Wochen - besser länger, um genügend auswertbare Informationen zu erhalten und wiederholen Sie es gegebenenfalls nach einer Weile, z.B. auch zu einer anderen Jahreszeit.

Lassen Sie sich nicht entmutigen! Auch das Führen des Tagbuches kostet Kraft. Sondern gehen Sie die Fatigue immer mal wieder an. Auch hier lohnt es sich einen darauf spezialisierten Arzt in Absprache mit Ihrem behandelnden Hämatologen aufzusuchen.

Ihre Stiftung **lichterzellen**

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum 12.08.2024

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit heute sehr heiß

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen	schlecht geschlafen wach gelegen, schlecht	/	15 Min.	wenig	stark	
Nach dem Anziehen	mäßig	Duschen, Föhnen, Anziehen	20 Min.	hoch	stark	
11 Uhr	positiv	Nachbarin zum Kaffeetrinken	1 Std.	mittel	mäßig	schlechte Konzentration im Gespräch
Mittags	positiv	Mittagessen zubereitet + gegessen	1,5 Std.	mittel	gering	
nach Mittagessen	mäßig	(ausgeruht)	1 Std.	wenig	sehr stark	
Nachmittags	mäßig	Einkaufen, saugen	2 Std.	sehr hoch	sehr/sehr stark	saugen ist heute sehr anstrengend
Abends	mäßig	Abendessen zubereitet, ferngesehen	3 Std.	wenig	stark	beim Fernsehen kaum fähig aufzustehen
22 Uhr	negativ	Lesen	30 Min.	wenig	mäßig	morgiger Arzttermin steht bevor

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Wochenresümee

Für die Woche vom 12.08.2024 bis 18.08.2024

Was hat mich in dieser Woche am meisten Kraft gekostet?

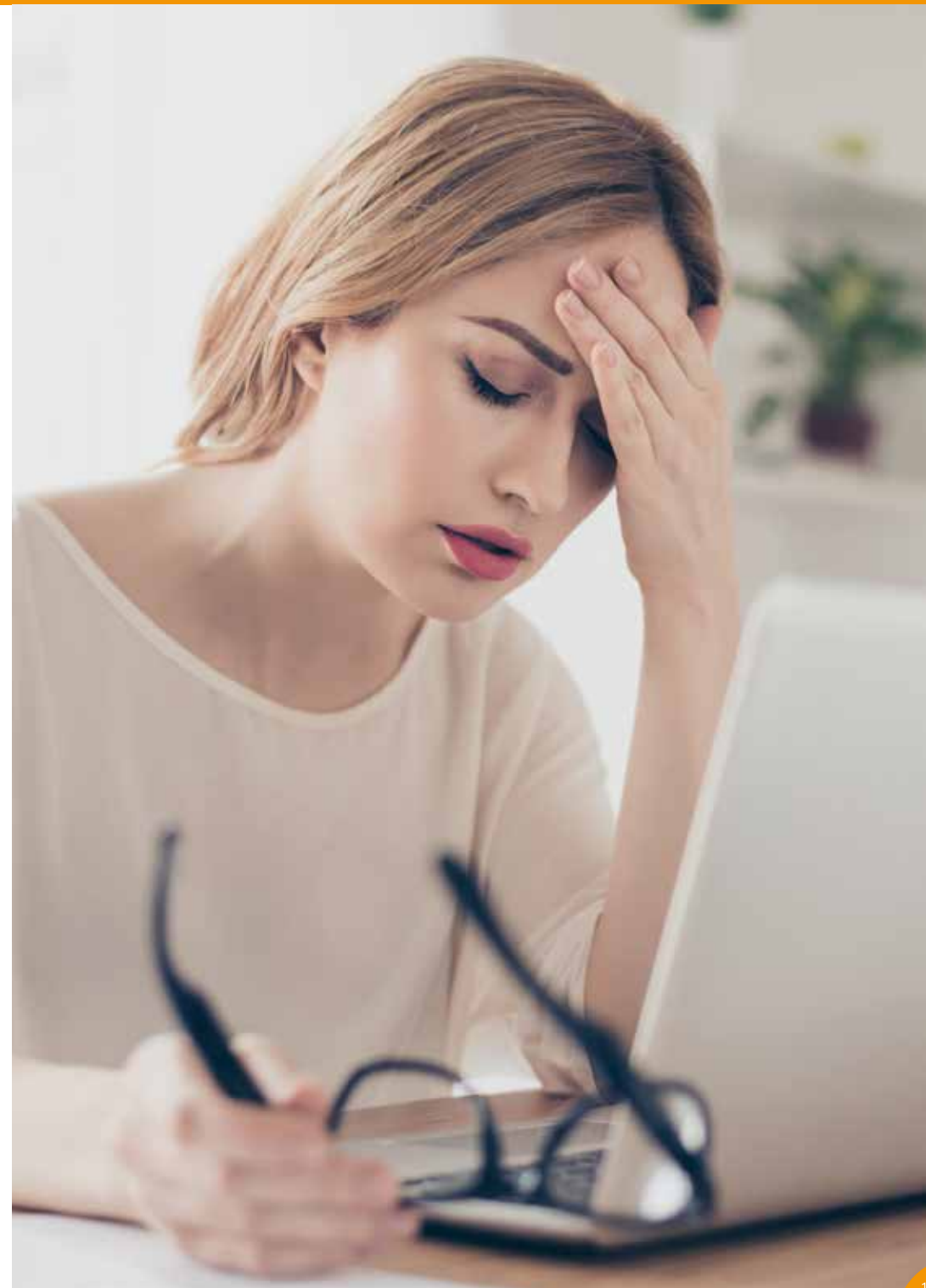
Arzttermin: Die neue Ärztin hat gesagt, die Blutwerte sind so gut, dass ich gar nicht müde sein dürfte. Das hat mich verunsichert.

Was hat mir in dieser Woche am meisten Kraft geschenkt?

Meine Freundin hat sich mit mir getroffen und ich konnte mir etwas von der Seele reden.

Worauf will ich künftig achten, was will ich nächste Woche besser machen?

Ich sollte mich regelmäßig mit verständnisvollen und interessierten Menschen treffen!



Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

- Heute habe ich mich überfordert
- Heute habe ich mich unterfordert
- Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Wochenresümee

Für die Woche vom _____ bis _____

Was hat mich in dieser Woche am meisten Kraft gekostet?

Was hat mir in dieser Woche am meisten Kraft geschenkt?

Worauf will ich künftig achten, was will ich nächste Woche besser machen?



Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Wochenresümee

Für die Woche vom _____ bis _____

Was hat mich in dieser Woche am meisten Kraft gekostet?

Was hat mir in dieser Woche am meisten Kraft geschenkt?

Worauf will ich künftig achten, was will ich nächste Woche besser machen?



Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Tag Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum _____

PNH-Therapie

Infekt/Fieber

Bluttransfusion

Andere Besonderheit _____

Tages-/Uhrzeit	Stimmung (positiv/mäßig/negativ)	Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (wenig/mittel/hoch)	Müdigkeit/Erschöpfung (gering/mäßig/stark/sehr stark)	Bemerkung
Morgens nach dem Aufstehen						
Nach dem Anziehen						
Mittags						
Nachmittags						
Abends						

Heute habe ich mich überfordert
 Heute habe ich mich unterfordert
 Das Maß der Aktivität war genau richtig

Meine Erschöpfung war heute eher geistig eher körperlich

Wochenresümee

Für die Woche vom _____ bis _____

Was hat mich in dieser Woche am meisten Kraft gekostet?

Was hat mir in dieser Woche am meisten Kraft geschenkt?

Worauf will ich künftig achten, was will ich nächste Woche besser machen?





Weitere Informationen auf
www.lichterzellen.de



Stiftung Lichterzellen
Oppenheimstraße 11
50668 Köln

T. 0221 / 57 77 22 76 · F. 0221 / 57 77 22 77
info@lichterzellen.de · www.lichterzellen.de