

	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag				Sonntag			
Zeit	S	M	A	E	S	M	A	E	S	M	A	E	S	M	A	E	S	M	A	E	S	M	A	E	S	M	A	E
0-1																												
1-2																												
2-3																												
3-4																												
4-5																												
5-6																												
6-7																												
7-8																												
8-9																												
9-10																												
10-11																												
11-12																												
12-13																												
13-14																												
14-15																												
15-16																												
16-17																												
17-18																												
18-19																												
19-20																												
20-21																												
21-22																												
22-23																												
23-24																												

Bitte tragen Sie die jeweiligen Abkürzungen (siehe unten) in die Tabelle oben ein. 4-6 Einträge pro Tag reichen. Am besten direkt nach dem Erleben eintragen.

S = Schmerzwert (von 0-10)

M = Medikamente:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Sonstige Medikamente: _____

A = Aktivitäten:

Ar Arbeit und Beruf

En Entspannung

Es Essen

Fs Fernsehen

Fz Freizeit

G Gespräche/ Soziales

H Haushalt

Kö Körperpflege

Kg Krankengymnastik / Physiotherapie/ Gymnastik

L Lesen

R Ruhe

Sf Schlafen

Sg Spaziergänge

Sp Sport

U Untersuchungen / Behandlungen

Sonstige Aktivitäten: _____

E = Emotion/ Stimmung:

f Freude, Spaß, Lachen, ...

t Trauer, Traurigkeit, Depressive Stimmung

w Ärger, Wut, Zorn, Aggressivität

a Angst/ Furcht

ü Überraschung

e Ekel