

# Aktivitätenprotokoll

Vorname:

Nachname:

Datum der Messung:

Bitte die jeweilige Beginnzeit in die „Zeitspalte“ eintragen und die zutreffende Tätigkeit markieren.

Zur Erhöhung der Aussagekraft der Messung empfehlen wir die Durchführung folgender Tätigkeiten in einem Zeitraum von mind. 30. Minuten:

Entspannen (ohne TV/Radio etc.) / geistige Konzentration / sportliche Tätigkeit bis zur Kurzatmigkeit.

Bei mehreren gleichzeitigen Tätigkeiten empfehlen wir eine Prioritätensetzung mit zusätzlichen Ergänzungen.

| Zeit  | Sport | Gehen | Radfahren | manuelle Arbeit | Autolenken | Bus U-Bahn... | Kommunikation | PC | geistige Aktivität | Essen / Trinken | TV | Körperpflege | Entspannen<br>Ruhem | Schlaf | andere Tätigkeiten | Abnahme des Gerätes |  | Befindlichkeit | Job / privat | alleine / zu zweit Gruppe | Ergänzungen<br>Kommentare |  |
|-------|-------|-------|-----------|-----------------|------------|---------------|---------------|----|--------------------|-----------------|----|--------------|---------------------|--------|--------------------|---------------------|--|----------------|--------------|---------------------------|---------------------------|--|
| 9:00  |       |       |           |                 |            |               | ☎             | x  |                    |                 |    |              |                     |        |                    |                     |  | ☺☹             | J / P        | ☹☹ ☹☹                     |                           |  |
| 12:00 |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    | x               |    |              |                     |        |                    |                     |  |                | ☺☹           | J / P                     | ☹☹ ☹☹                     |  |
| 13:00 |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              | x                   |        |                    |                     |  |                | ☺☹           | J / P                     | ☹☹ ☹☹                     |  |
|       |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              |                     |        |                    |                     |  |                | ☺☹           | J / P                     | ☹☹ ☹☹                     |  |
|       |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              |                     |        |                    |                     |  |                | ☺☹           | J / P                     | ☹☹ ☹☹                     |  |
|       |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              |                     |        |                    |                     |  |                | ☺☹           | J / P                     | ☹☹ ☹☹                     |  |
|       |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              |                     |        |                    |                     |  |                | ☺☹           | J / P                     | ☹☹ ☹☹                     |  |
|       |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              |                     |        |                    |                     |  |                | ☺☹           | J / P                     | ☹☹ ☹☹                     |  |

☺ = gutes Befinden ☹ = schlechtes Befinden J = Job P = privat ☎ = allein ☹☹ = zu zweit ☹☹☹ = Gruppe ☎ = Telefon

Gleichzeitige Aktivitäten in der selben Zelle durch ein x kennzeichnen.

# Aktivitätenprotokoll

Vorname:

Nachname:

Datum der Messung:

| Zeit | Sport | Gehen | Radfahren | manuelle Arbeit | Autolenken | Bus U-Bahn... | Kommunikation | PC | geistige Aktivität | Essen / Trinken | TV | Körperpflege | Entspannen<br>Ruhens | Schlaf | andere Tätigkeiten | Abnahme des Gerätes |  | Befindlichkeit | Job / privat | alleine / zu zweit<br>Gruppe | Ergänzungen<br>Kommentare |
|------|-------|-------|-----------|-----------------|------------|---------------|---------------|----|--------------------|-----------------|----|--------------|----------------------|--------|--------------------|---------------------|--|----------------|--------------|------------------------------|---------------------------|
|      |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              |                      |        |                    |                     |  | ☹☹☹            | J/P          | ☹☹☹ ☹☹                       |                           |
|      |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              |                      |        |                    |                     |  | ☹☹☹            | J/P          | ☹☹☹ ☹☹                       |                           |
|      |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              |                      |        |                    |                     |  | ☹☹☹            | J/P          | ☹☹☹ ☹☹                       |                           |
|      |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              |                      |        |                    |                     |  | ☹☹☹            | J/P          | ☹☹☹ ☹☹                       |                           |
|      |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              |                      |        |                    |                     |  | ☹☹☹            | J/P          | ☹☹☹ ☹☹                       |                           |
|      |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              |                      |        |                    |                     |  | ☹☹☹            | J/P          | ☹☹☹ ☹☹                       |                           |
|      |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              |                      |        |                    |                     |  | ☹☹☹            | J/P          | ☹☹☹ ☹☹                       |                           |
|      |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              |                      |        |                    |                     |  | ☹☹☹            | J/P          | ☹☹☹ ☹☹                       |                           |
|      |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              |                      |        |                    |                     |  | ☹☹☹            | J/P          | ☹☹☹ ☹☹                       |                           |
|      |       |       |           |                 |            |               | ☎             |    |                    |                 |    |              |                      |        |                    |                     |  | ☹☹☹            | J/P          | ☹☹☹ ☹☹                       |                           |

☺ = gutes Befinden ☹ = schlechtes Befinden J = Job P = privat ☎ = allein ☹☹ = zu zweit ☹☹☹ = Gruppe ☎ = Telefon Gleichzeitige Aktivitäten in der selben Zelle durch ein x kennzeichnen.