40

EMPFEHLUNGEN FÜR ÄRZTINNEN UND ÄRZTE IN DER GRUNDVERSORGUNG
BEI EINER POST-COVID-19-ERKRANKUNG
Schweiz

ANHANG 2. TAGEBUCH ZUR TÄGLICHEN ENERGIERESERVE Tätigkeit Energieniveau beim Aufwachen 1 niedrig – 10 exzellent Belastungsintoleranz mit Dauer (in Stunden) und Intensität 1 niedrig - 10 hoch Liste der Symptome des Tages Aktivitäten, bei denen wieder Energie abgebaut wird (Einkäufe, Arbeit, Familienangelegenheiten, Termine usw.) Aktivitäten, bei denen die Energielevel weder aufgeladen werden (erholsame Ruhe, Meditation, sonstiges) Energieniveau am Ende des Tages

1 niedrig - 10 hoch

Gesamtenergieniveau

im Laufe des Tages

1 niedrig - 10 hoch

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

COVID-19 ENERGIE-TAGEBUCH Beginn