

Stres günlüğü

Egzersiz ve spor aktivitelerine dönüş

Borg ölçeği

Borg Ölçeğinin düzenli kullanımı, Long COVID'li kişilerin faaliyetlerini zaman içinde kademeli olarak artırmasına yardımcı olabilir.

Ölçeği kullanarak aktivitelerinizi ne kadar yorucu hissettiklerine göre 0 (neredeyse hiç çaba sarf etmiyor) ile 10 (çok çaba harcıyor) arasında derecelendirebilirsiniz. Ölçek bir stres günlüğü olarak kullanılırsa tüm günlük aktiviteler düzenli olarak değerlendirilebilir. Bu şekilde kendi bedeninizi dinlemeyi öğrenebilir ve kendi hislerinize göre stresi yavaş yavaş artırabilirsiniz.

Stres günlüğü tutmak istiyorsanız bu belgenin 2–5. sayfalarını yazdırabilirsiniz. Her gün doldurulması gereken ayrı bir alan bulunmaktadır. Örneği, kılavuz olarak kullanmaktan çekinmeyin.

Aşırı yüklenmeyi önlemek

Dikkat: Aşırı yüklenmeden kaçınmaya dikkat edin, örneğin bunu yorucu ve daha az yorucu aktiviteleri değiştirmek suretiyle yapabilirsiniz.

Efor



Efor

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

Saat 6

Gezinti

Sabah 10
doktor randevusu

Mola

Saat 12

Yemek
hazırlama

Saat 18

Ütü

Uyku

Saat 22

Örnek

Bugün biraz
daha iyiyim,
daha az
yorgunum

Notlar

Efor

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

Saat 6

Saat 12

Saat 18

Saat 22

Pazartesi

Notlar

Efor

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

Saat 6

Saat 12

Saat 18

Saat 22

Salı

Notlar

Efor

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

Saat 6

Saat 12

Saat 18

Saat 22

Çarşamba

Notlar



