

## Belastungstagebuch

# Schonend mit den eigenen Kräften umgehen

## Die Borg-Skala

Die regelmäßige Verwendung der Borg-Skala kann Menschen mit Long COVID dabei unterstützen, die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen und Kräfte richtig einzuteilen. Wenn keine Belastungstoleranz vorliegt, lassen sich die Aktivitäten mit der Zeit schrittweise steigern.

Mit Hilfe der Skala kann man seine Aktivitäten danach einschätzen, wie anstrengend diese auf einer Skala von 0 (fast keine Anstrengung) bis 10 (sehr schwere Anstrengung) empfunden werden. Wird die Skala für ein Belastungstagebuch verwendet, können alle Aktivitäten im Alltag regelmäßig bewertet werden. So kann man lernen, auf den eigenen Körper zu hören und die Belastungen dem eigenen Empfinden nach schrittweise zu steigern.

Wenn Sie ein Belastungstagebuch führen möchten, können Sie die Seiten 2 – 5 dieses Dokuments ausdrucken. Pro Tag gibt es ein eigenes Feld zum Ausfüllen. Orientieren Sie sich dabei gern an dem Beispiel.

### Vermeidung von Überlastung

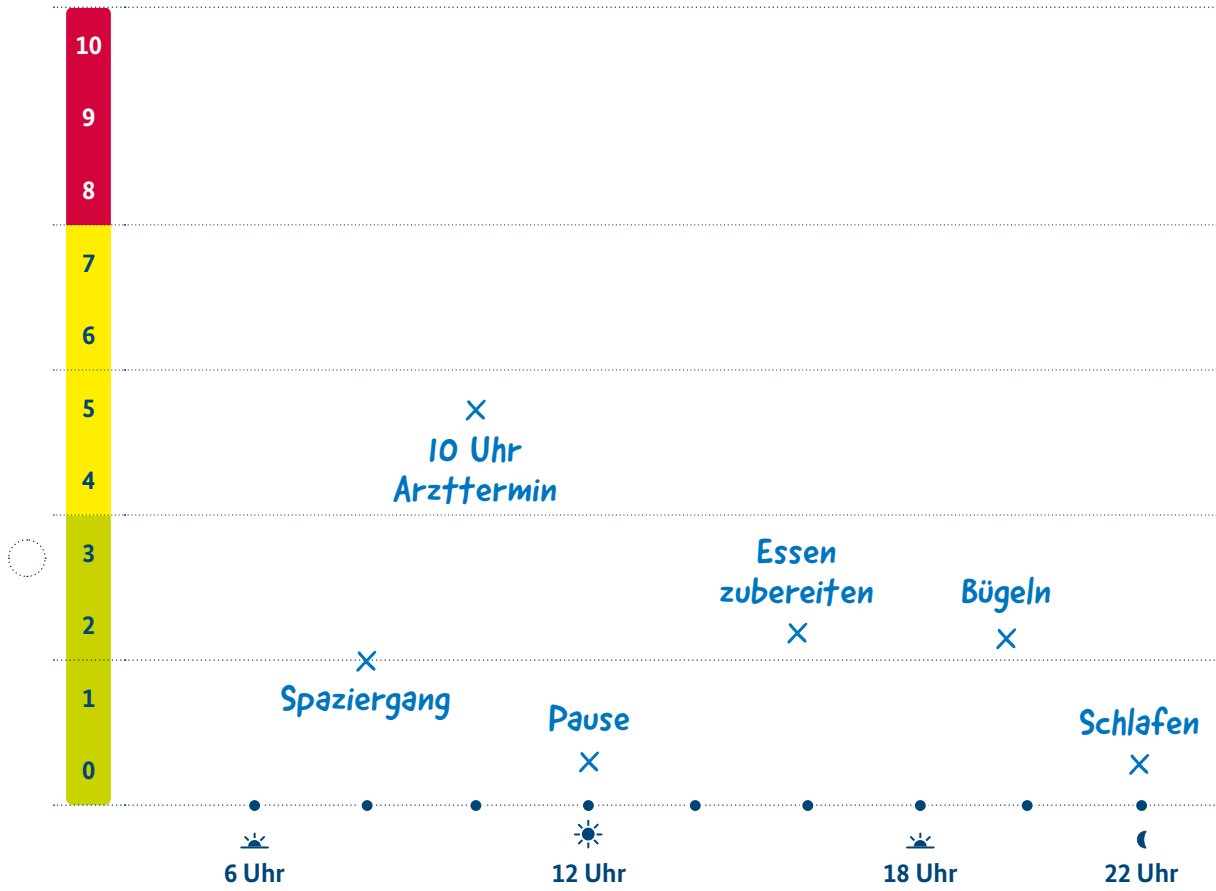
Achtung: Achten Sie darauf, eine Überlastung zu vermeiden, z. B. indem Sie abwechselnd anstrengende und weniger anstrengende Aktivitäten unternehmen.

### Anstrengung



Anstrengung

Beispiel

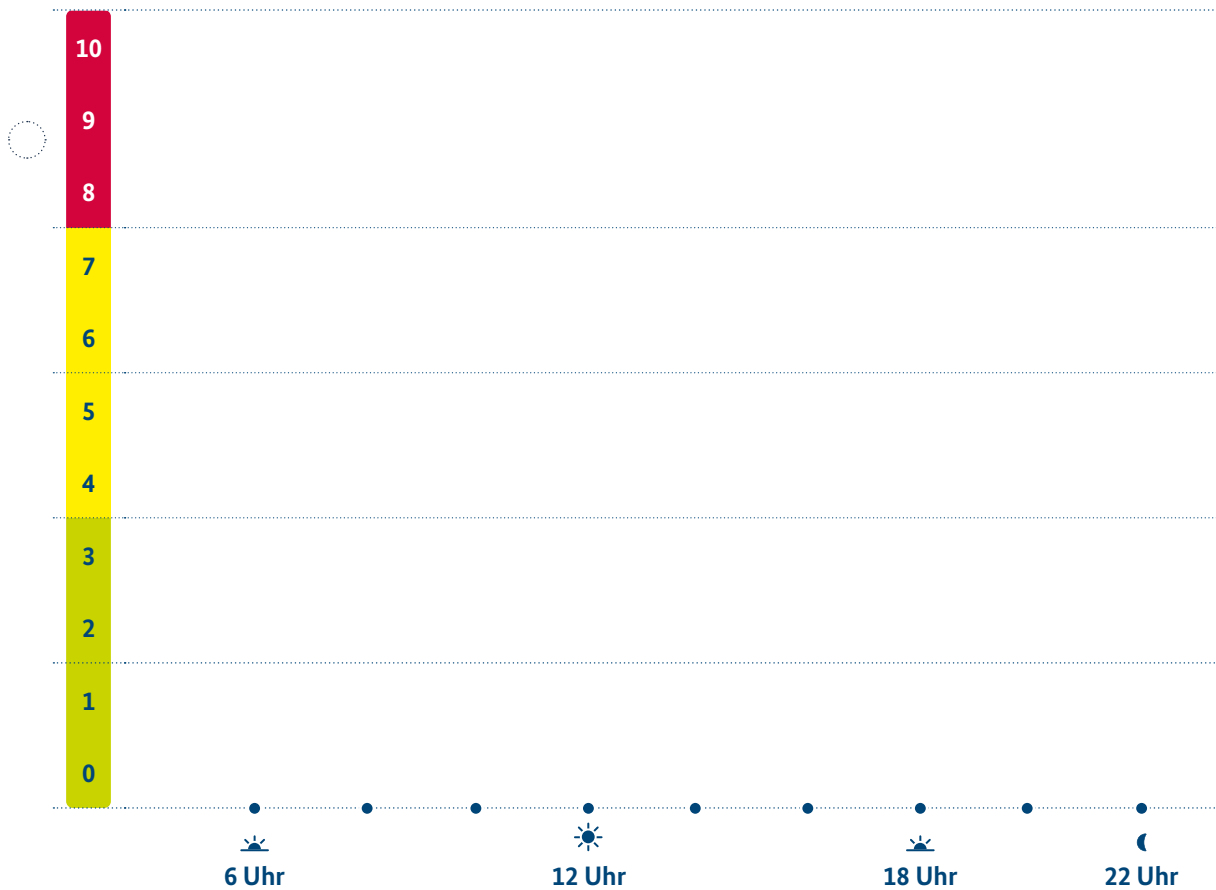


Heute etwas besser, weniger erschöpft

Anmerkungen

Anstrengung

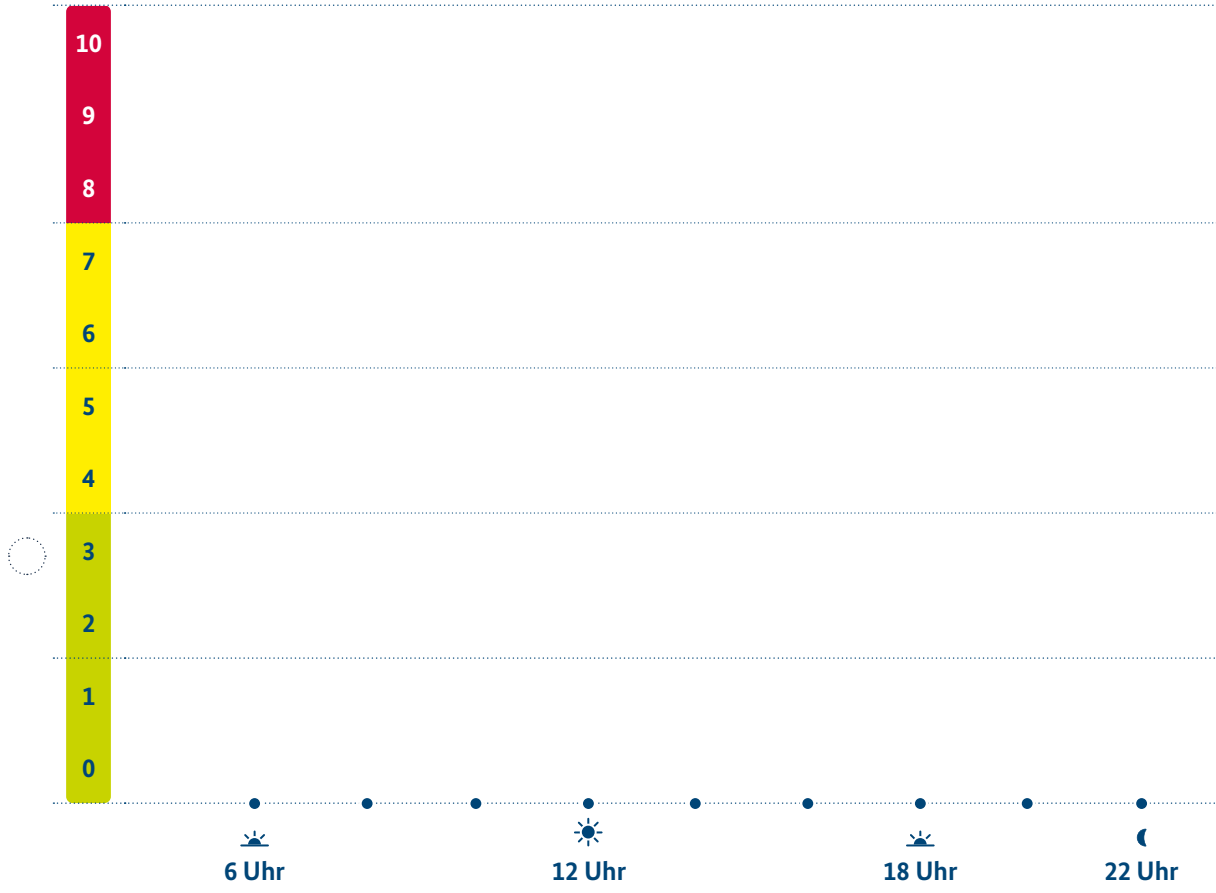
Montag



Anmerkungen

Anstrengung

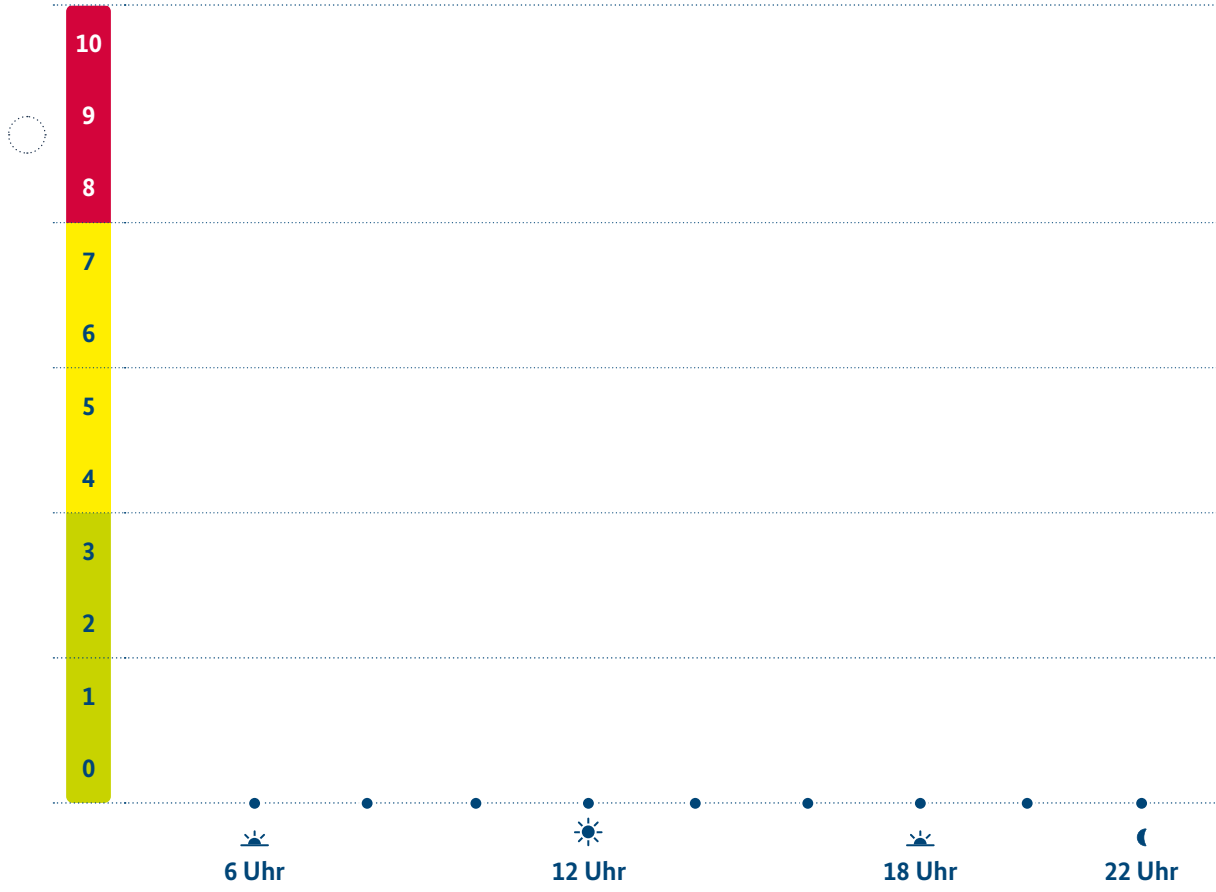
Dienstag



Anmerkungen

Anstrengung

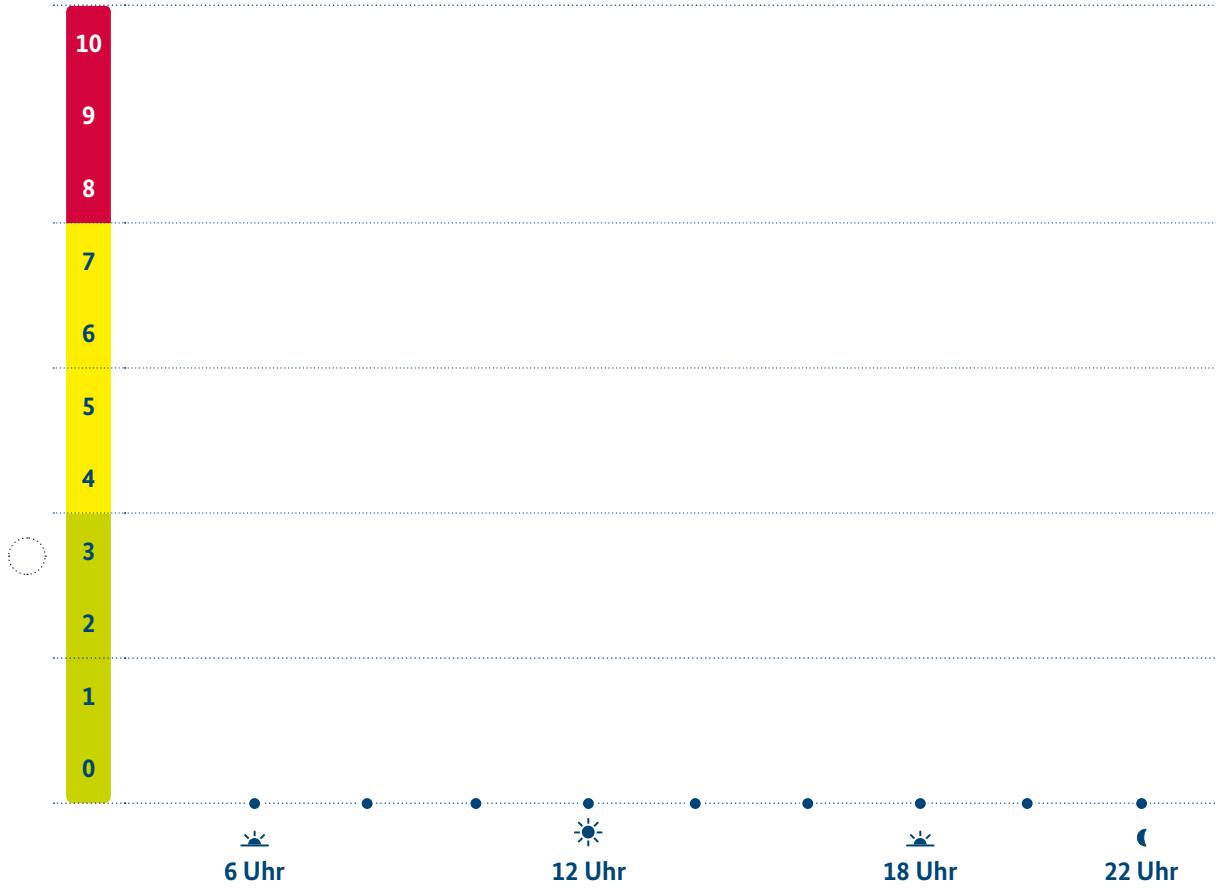
Mittwoch



Anmerkungen

### Anstrengung

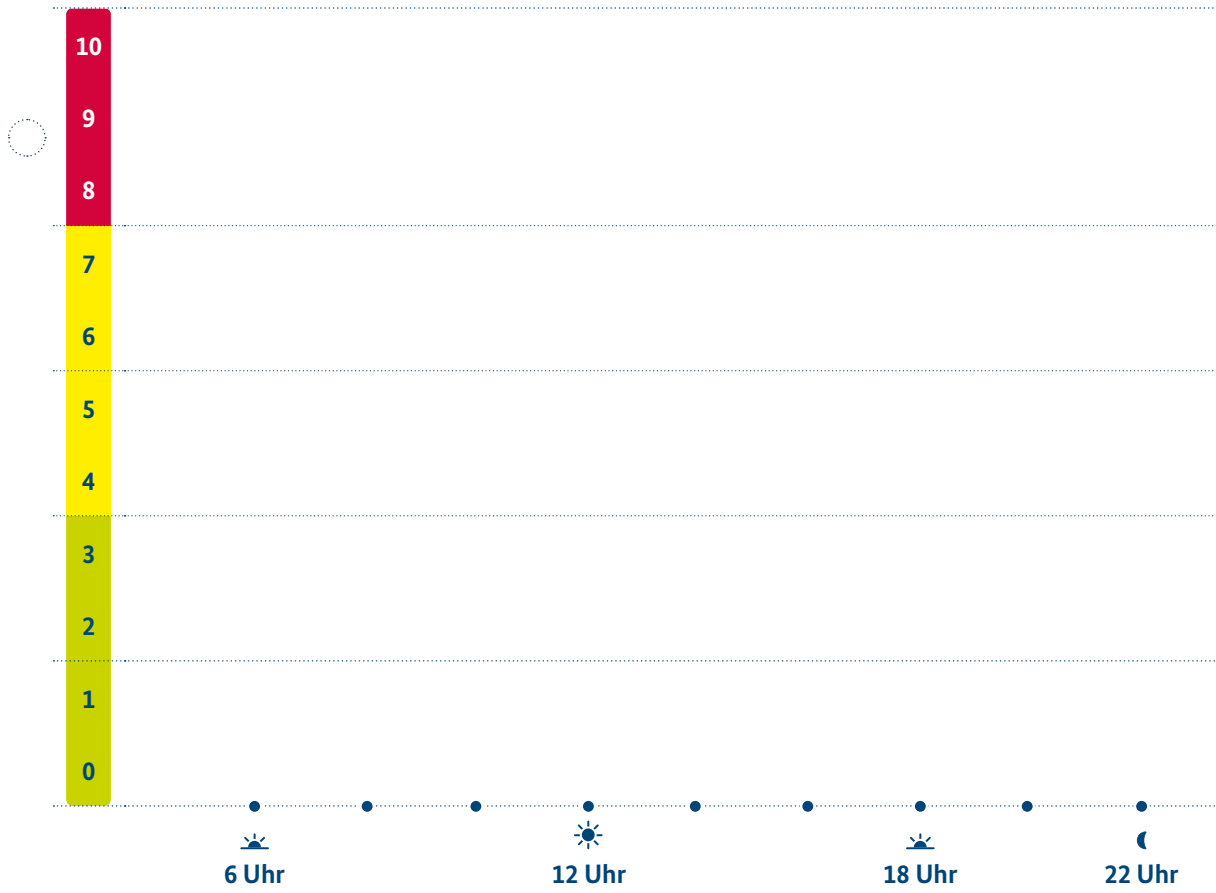
Donnerstag



Anmerkungen

### Anstrengung

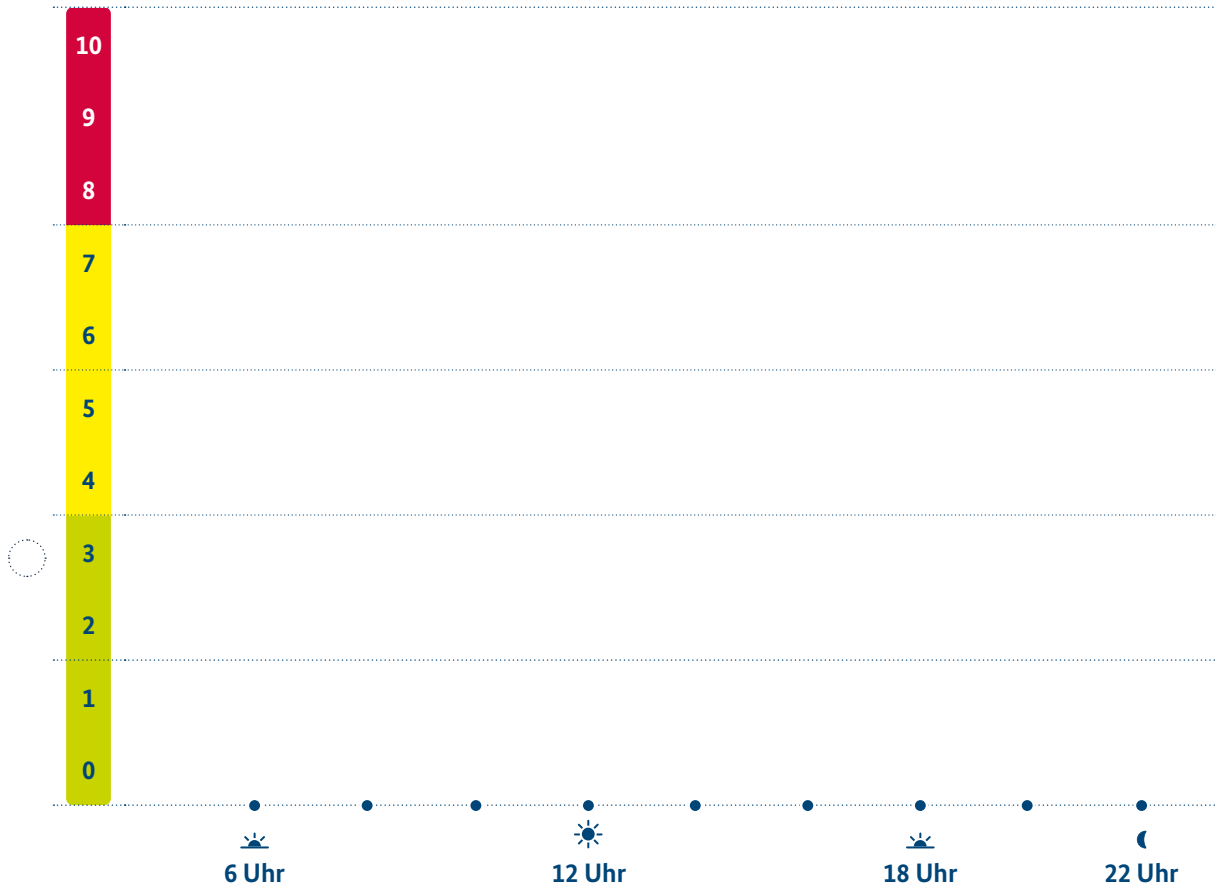
Freitag



Anmerkungen

### Anstrengung

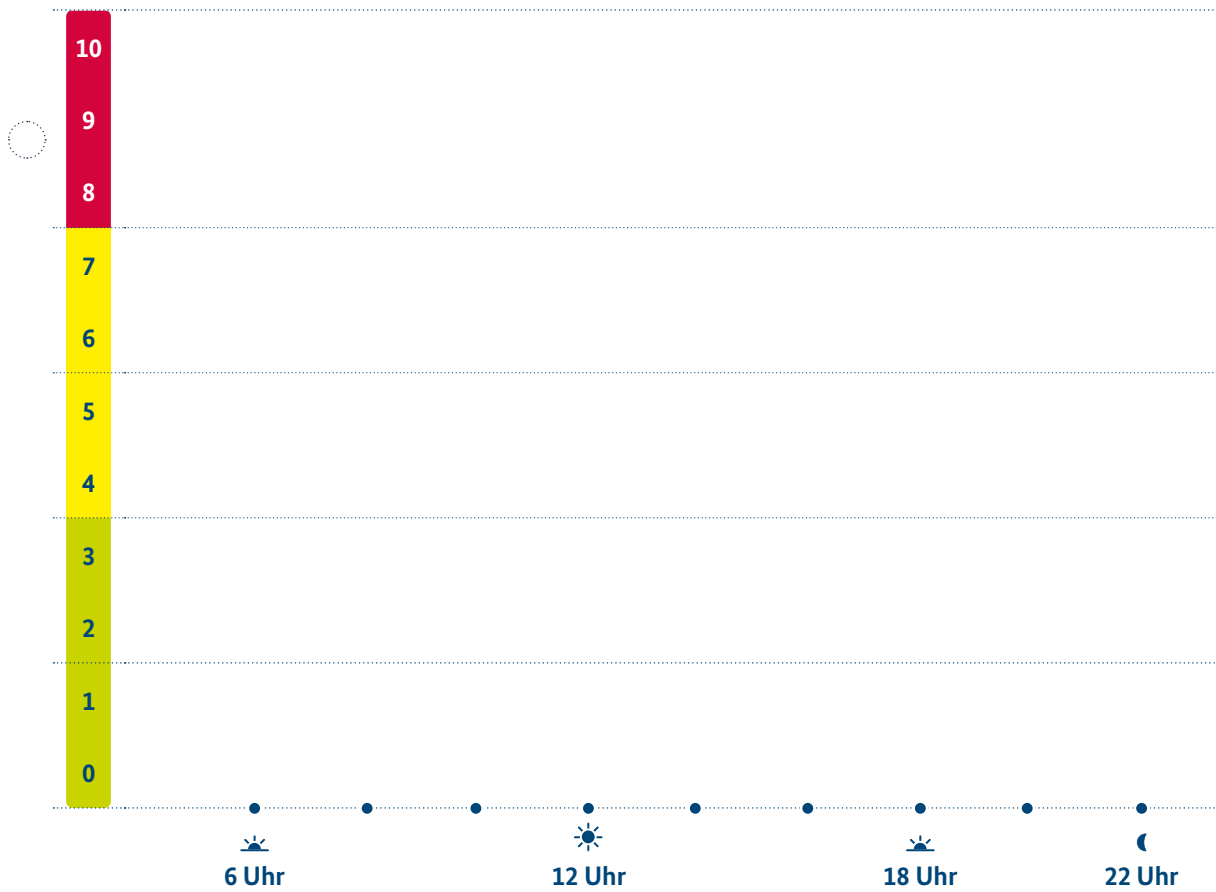
### Samstag



Anmerkungen

### Anstrengung

### Sonntag



Anmerkungen