

Wir haben gefragt,
ihr habt geantwortet:

TIPPS BEI Fatigue

ALLTAGSGESTALTUNG

Aufgaben in kleine Arbeitsschritte unterteilen

anstrengende Aktivitäten in den Vormittag legen

Pausen planen, bevor man müde ist

einen Tag in der Woche keine Termine machen

Morgen- und Abendroutine entwickeln

regelmäßige Bettzeiten festlegen

regelmäßig Sport treiben

auf gesunde Ernährung achten

LESER-Tricks GEGEN DIE AKUTE FATIGUE-ATTACKE

ENERGIEMANAGEMENT

 REIZÜBERFLUTUNG MINIMIEREN	 MUSIK HÖREN	 EXTREME TEMPERATUREN MEIDEN	 VIEL WASSER TRINKEN	 RUHE & SCHLAF	 AUFGABEN ABGEBEN	 TAGESLICHTLAMPE BENUTZEN
 KALT DUSCHEN	 YOGA & MEDITATION	 BEWEGUNG	 AN EINEN SCHÖNEN ORT DENKEN	 FRISCHE LUFT	 KOFFEINHALTIGE GETRÄNKE	 RIECHTHERAPIE HEILKRÄUTER



FATIGUE-PROTOKOLL ANLEGEN

im Nachgang

TAGEBUCH FÜHREN,
UM GEDANKEN LOSZULASSEN



MS-BEGLEITER.DE

