DOKINA

Belastungsprotokoll nach der Reha

Name:

Zeitraum:

- Direkt nach der Aktivität fragen: Wie anstrengend war das? Wert von 6 bis 20 eintragen
- Orientierung: 6 bis 9 sehr leicht · 12 bis 14 etwas anstrengend · ab 17 sehr anstrengend
- Dauer oder Strecke und besondere Umstände mit notieren, etwa Hitze, Pause, schlechte Nacht
- Puls nur, wenn Du ihn ohnehin misst

Datum	Tätigkeit (z. B. Spaziergang, Treppen)	Dauer oder Strecke	Puls danach	Anstrengung (6 bis 20)	Umstände (Hitze, Pause, Schlaf, Medikamente geändert)	Wie ging es Dir danach und am nächsten Tag?
. .						
. .						
. .						
. .						
. .						
. .						
. .						
. .						
. .						
. .						
. .						
. .						

Vorlage von **DOKINA**. Weiterführende hilfreiche Informationen unter www.dokina.de/magazin/belastbarkeit-nach-reha-einschaetzen/.
Hintergrund: Borg-Skala zur Selbsteinschätzung der Anstrengung, Rehabilitationsnachsorge der Deutschen Rentenversicherung · Diese Vorlage ersetzt keine ärztliche Beratung.

DOKINA

Gleiche Aktivität im Wochenvergleich

Wähle eine Aktivität, die Du jede Woche gleich machst, zum Beispiel denselben Spaziergang im gleichen Tempo. Trage einmal pro Woche ein, wie anstrengend sie war. Bleibt die Strecke gleich und sinkt der Wert, zeigt das eine Entwicklung. Steigt er, lohnt der Blick in die Spalte Umstände.

Meine Vergleichsaktivität:

Woche	Datum	Dauer oder Strecke	Anstrengung (6 bis 20)	Besonderheiten in dieser Woche
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Für das Gespräch mit Praxis oder Nachsorge

Zum Beispiel: Passt meine Belastung im Alltag? Worauf soll ich bei Anstieg der Anstrengung achten?

Ein einzelner Wert sagt wenig, erst der Vergleich über Wochen zeigt eine Entwicklung. Die Vorlage gibt keine Empfehlung für Dein Training. Wie viel Belastung zu Dir passt, klären Deine Praxis und das Nachsorgeprogramm. Fällt eine Aktivität über Wochen spürbar schwerer oder plötzlich deutlich schwerer, sprich das an. Bei Brustschmerzen, starker Atemnot oder Bewusstseinsstörungen rufst Du sofort den Notruf 112.

Vorlage von **DOKINA**. Weiterführende hilfreiche Informationen unter www.dokina.de/magazin/belastbarkeit-nach-reha-einschaetzen/.
Hintergrund: Borg-Skala zur Selbsteinschätzung der Anstrengung, Rehabilitationsnachsorge der Deutschen Rentenversicherung · Diese Vorlage ersetzt keine ärztliche Beratung.