

Tagesablauf

Da mein Gesundheitszustand sehr schwankend ist, habe ich bessere und schlechtere Tage. Zum besseren Verständnis sind nachfolgend beispielhafte Tagesabläufe für einen "guten", einen "durchschnittlichen" und einen "schlechten" Tag aufgeführt. Im Monat habe ich momentan ca. 7 gute Tage, 17 durchschnittliche Tage und 6 schlechte Tage (errechnet aus Krankentagebuch-Aufzeichnungen). Nach Aufzeichnungen meines Aktivitäts-Trackers, den ich rund um die Uhr um mein Handgelenk trage, hatte ich im Februar 2016 durchschnittlich nur 04.35 Stunden Aktivität am Tag (im März: 04.50 Std.). Unter "Aktivität" werden dabei vor allem alltägliche Tätigkeiten wie Zähne putzen, duschen, kochen oder einkaufen verstanden. Die restliche Zeit muss ich viel liegen und mich ausruhen.

Guter Tag:

Uhrzeit	Tätigkeit
09.00-09.50	Aufstehen, Zähne putzen, duschen, anziehen
09.50-10.05	Frühstück richten (Müsli, Saft, Smoothie)
10.05-10.30	Frühstücken am Tisch
10.30-10.50	Ruhepause auf dem Sofa
10.50-11.05	Mit Auto in die Stadt fahren (3 km)
11.05-12.10	Einkaufen (mit kurzer Pause auf Bank, ca. 10 Min.)
12.10-12.40	Sitzpause in Cafe, nehme in Cafe etwas zum Mittagessen für zu Hause mit
12.40-12.55	Heimfahrt mit Auto
12.55-13.30	Mittagessen
13.30-14.30	Ruhepause auf dem Sofa

14.30-15.15	Leichte Hausarbeit (Wäsche waschen, aufräumen)
15.15-15.45	Ruhepause auf dem Sofa (hinlegen und ausruhen/schlafen)
15.45-16.00	Aufstehen, fertig machen für Besuch bei Freunden
16.00-16.10	Mit Pkw zu Freunden fahren
16.10-17.45	Mit Freunden am Tisch/auf dem Sofa Tee trinken und unterhalten
17.45-17.55	Rückfahrt mit dem Pkw
17.55-18.30	Abendessen kochen (schnelles Gericht wie z.B. Gemüsenudeln)
18.30-19.00	Abendessen
19.00-19.30	Ruhepause auf dem Sofa (evtl. TV)
19.30-19.50	Kurzer langsamer Spaziergang
19.50-22.45	Ausruhen auf dem Sofa (TV)
22.45-23.00	Umziehen, Zähne putzen, ins Bett gehen
23.00-23.10	Tagebuch schreiben
23.10-23.30	lesen
23,30-	schlafen
Durchschnittlicher Tag:	
Uhrzeit	Tätigkeit
09.00-09.30	Aufstehen, Zähne putzen, anziehen
09.30-09.45	Frühstück richten (Müsli, Saft, Smoothie)
09.45-10.15	Frühstücken am Tisch
10.15-10.35	Ruhepause auf dem Sofa
10.35-11.15	Einkaufen bei Drogerie und Supermarkt ums Eck. Zu Fuß hin und zurück (Weg einfach ca. 300 Meter)
11.15-11.30	Einkäufe auspacken und einräumen
11.30-11.50	Ruhepause auf dem Sofa
11.50-12.10	Mittagsessen richten (Brotzeit)

12.10-12.45	Mitagessen
12.45-13.15	PC (Emails schreiben, Krankheitsdokumentation, z.B. Symptomliste, Krankheitsverlauf)
13.15-15.15	Ruhepause, hinlegen
15.15-15.30	Fertig machen für Friseurtermin (anziehen)
15.30-15.40	Muss mich zum Friseur fahren lassen
15.40-16.45	Friseur-Termin
16.45-16.55	Muss mich vom Friseur abholen lassen
16.55-17.45	Ruhepause auf dem Sofa (ggf. lesen)
17.45-18.00	Leichte Hausarbeit (Spülmaschine ausräumen, aufräumen)
18.00-18.15	Wärme vorgekochtes Essen auf
18.15-18.45	Abendessen am Tisch
18.45-19.30	Progressive Muskelentspannung
19.30-22.45	Sofa (TV)
22.45-23.00	Umziehen, Zähne putzen, ins Bett gehen
23.00-23.10	Tagebuch schreiben
23.10-23.30	lesen
23,30-	schlafen
Schlechter Tag:	
Uhrzeit	Tätigkeit (ggf. ganzer Tag im Bett, ansonsten siehe Auflistung)
09.00-09.30	Aufstehen, Zähne putzen, anziehen
09.30-09.45	Frühstück richten (Müsli, Saft, Smoothie)
09.45-10.10	Frühstücken am Tisch
10.10-12.00	Ruhepause auf dem Sofa (ggf. schlafen)
12.00-12.20	Mittagessen vorbereiten (Brotzeit richten)
12.20-12.50	Mittagessen

12.50-13.15	Ruhepause
13.15-13.45	ggf. Leichte Hausarbeit (das Nötigste: Z.B. Geschirrspüler ausräumen, Wäsche waschen)
13.45-15.00	Sofa (Hörbuch)
15.00-15.15	Stretching (falls körperlich möglich)
15.15-16.00	PC (surfen)
16.00-17.45	Sofa (TV, ausruhen)
17.45-18.00	Wärme vorgekochtes Essen auf (Wenn Freund nicht da ist, der etwas kocht)
18.00-18.30	Abendessen
18.30-18.45	ggf. 5-10 Minuten Spaziergang (wenn möglich, ansonsten Sofa)
18.45-19.00	Ruhepause
19.00-22.45	Sofa (TV)
22.45-23.00	Umziehen, Zähne putzen, ins Bett gehen
23.00-23.10	Tagebuch schreiben
23.10-23.20	ggf. lesen
23,20-	schlafen