

Mein Fatigue Tagebuch

#meineUNSICHTBAREms

dmsg
Schleswig-Holstein e.V.

Mein Fatigue Tagebuch

Datum: _____

Wie hast du letzte Nacht geschlafen?



Uhrzeit	Aktivität	Fatigue	Anmerkungen

1 = gering
10 = hoch

Mein Fatigue Tagebuch

Datum: _____

Wie hast du letzte Nacht geschlafen?



Uhrzeit	Aktivität	Fatigue	Anmerkungen

1 = gering
10 = hoch

Mein Fatigue Tagebuch

Datum: _____

Wie hast du letzte Nacht geschlafen?



Uhrzeit	Aktivität	Fatigue	Anmerkungen

1 = gering
10 = hoch

Mein Fatigue Tagebuch

Datum: _____

Wie hast du letzte Nacht geschlafen?



Uhrzeit	Aktivität	Fatigue	Anmerkungen

1 = gering
10 = hoch

Fragen oder Anmerkungen?

NICHT ALLEIN MIT dmsg!



0431 560 15-0



beratung@dmsg-sh.de



Über die App “MS Beratung”



@dmsgschleswigholstein