

AKTIVITÄTSPROTOKOLL



AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

Vorname: _____ Familienname: _____

Datum der Messung: _____ SN Recorder: _____

Bitte die jeweilige Beginnzeit in die „Zeitspalte“ eintragen und die zutreffende Tätigkeit markieren.
Zur Erhöhung der Aussagekraft der Messung empfehlen wir die Durchführung folgender Tätigkeiten in einem Zeitraum von mind. 30 Minuten:
Entspannen (ohne TV/Radio etc.) / geistige Konzentration / sportliche Tätigkeit bis zur Kurzatmigkeit
Bei mehreren gleichzeitigen Tätigkeiten empfehlen wir eine Prioritätensetzung mit zusätzlichen Ergänzungen.

Zeit	Sport	Gehen	Radfahren	manuelle Arbeit	Autolenken	Bus U-Bahn...	Kommunikation	PC	geistige Aktivität	Essen Trinken	TV	Körperpflege	Sex	Entspannen Ruhen	Schlaf	andere Tätigkeiten	Abnahme des Gerätes	Befindlichkeit	Job/privat	alleine/zu zweit Gruppe	Ergänzungen Kommentare
																		😊 ☹️	👤 🏠	👤 🏠	
9:00							☎️	X										😊 ☹️	👤 🏠	👤 🏠	
12:00							☎️			X								😊 ☹️	👤 🏠	👤 🏠	
13:00							☎️							X				😊 ☹️	👤 🏠	👤 🏠	
							☎️											😊 ☹️	👤 🏠	👤 🏠	
							☎️											😊 ☹️	👤 🏠	👤 🏠	
							☎️											😊 ☹️	👤 🏠	👤 🏠	
							☎️											😊 ☹️	👤 🏠	👤 🏠	
							☎️											😊 ☹️	👤 🏠	👤 🏠	
							☎️											😊 ☹️	👤 🏠	👤 🏠	
							☎️											😊 ☹️	👤 🏠	👤 🏠	
							☎️											😊 ☹️	👤 🏠	👤 🏠	

😊 = gutes Befinden ☹️ = schlechtes Befinden 👤 = Job 🏠 = privat 🧑 = allein 👥 = zu zweit 👨‍👩‍👧 = Gruppe ☎️ = Telefon Gleichzeitige Aktivitäten in der selben Zelle durch ein X kennzeichnen

