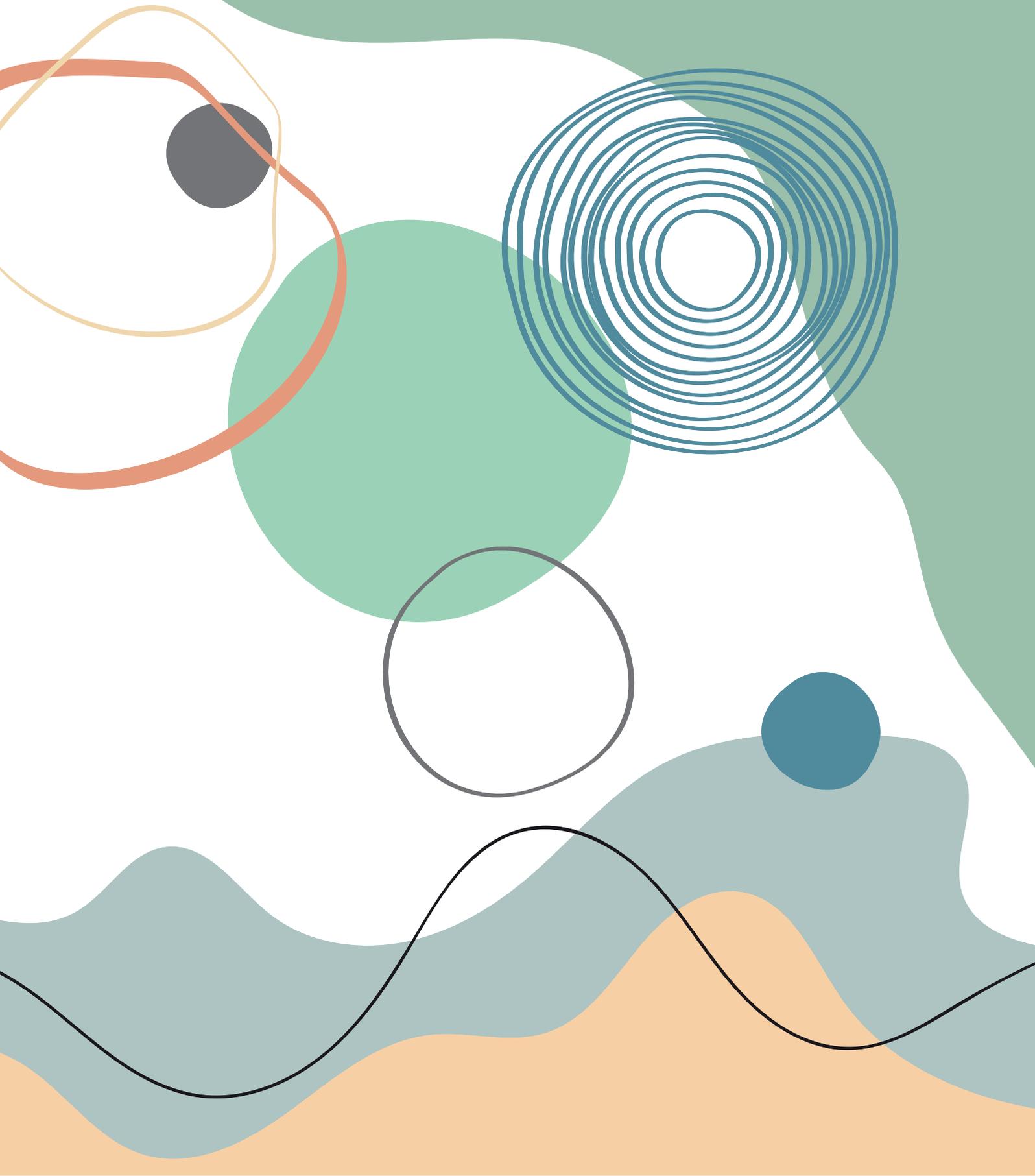


# Symptomtagebuch



# Wie du dieses Tagebuch verwendest

Zunächst einmal: Die Verwendung dieses Tagebuchs ist rein optional. Manche Menschen fühlen sich durch eine Beschäftigung mit ihren Symptomen sehr gestresst. Es gibt auch Menschen, die einfach nicht so viel über ihre Erkrankung nachdenken wollen. Wenn du merkst, dass dich die Fokussierung auf krank sein stört, dann lass das Journaling lieber bleiben!

Dieses Tagebuch bietet dir jedenfalls eine praktische Möglichkeit, deine Symptome und den Verlauf deiner Erkrankung zu protokollieren. Du kannst das Buch entweder nur für dich selbst nutzen. Oder du siehst es als Dokumentation - so kann es z. B. als Vorlage bei Behörden und Ärzt:innen bzw. Therapeut:innen dienen.

Je nachdem, was du mit dem Führen des Tagebuches bezwecken willst, solltest du dir überlegen in welchen Abständen die Nutzung sinnvoll ist. Du musst nicht jeden Tag protokollieren. Und du musst auch nicht jedes Feld verwenden. Das Tagebuch ist auf eine möglichst breite und niederschwellige Nutzung ausgelegt. Benötigst du eine lückenlose Dokumentation, dann ist es natürlich klug, jeden Tag hineinzuschreiben.

Im Tagebuch gibt es vier verschiedene Vorlagen:

1. Seite für einzelne Tage (S. 7)
2. Seite für den jeweiligen Monat (S. 9)
3. Seite mit Jahresangabe (S. 11)
4. Seite für eine Medikationsliste (S. 5)

Alle davon kannst du beliebig oft ausdrucken! Dazu musst du nur in deinen Druckereinstellungen die Seitennummer auswählen und die gewünschte Anzahl der Seiten angeben.

Jeden Tag werden Daten erhoben, die anschließend in der Monatsvorlage ausgewertet werden. Auch deine Beurteilung der einzelnen Monate kannst du am Ende im Jahresrückblick eintragen. Um den Genesungsverlauf über ein Jahr sichtbar zu machen, empfiehlt es sich, das Tagebuch zumindest einmal monatlich zu verwenden!

# Über mich

Name:

Bitte kontaktieren, fall  
dieses Buch gefunden wird:

Erkrankung(en):

Schweregrad  
(bitte ankreuzen):



Dauermedikation:

Meine Ärzt:innen:

# Notizen





# Notizen



# Symptomtagebuch

Datum: \_\_\_\_\_

## Stimmung



## Aktivitäten



## Messungen



Blutdruck: \_\_\_\_\_



Blutzucker: \_\_\_\_\_

Herzfrequenz: \_\_\_\_\_



Körpertemperatur: \_\_\_\_\_

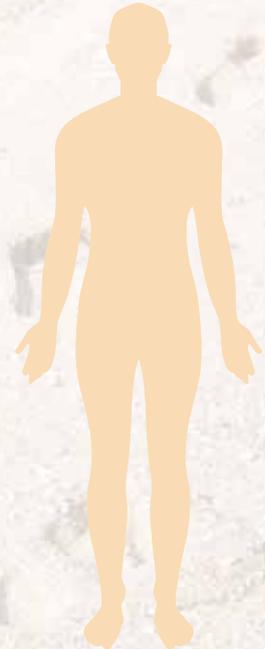


Herzratenvariabilität: \_\_\_\_\_

## Symptome

Welche?

Wo?



Intensität:

Menstruation:

## ERNÄHRUNG

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Snacks

## Zustand

- Es geht mir sehr gut (5)
- Es geht mir gut (4)
- Ich fühle mich okay (3)
- Es geht mir schlecht (2)
- Es geht mir sehr schlecht (1)
- Ich bin im Crash (0)

Energielevel abends:  %



➡ Markiere in anderen Kästchen die wahrscheinlichsten Auslöser!

# Notizen

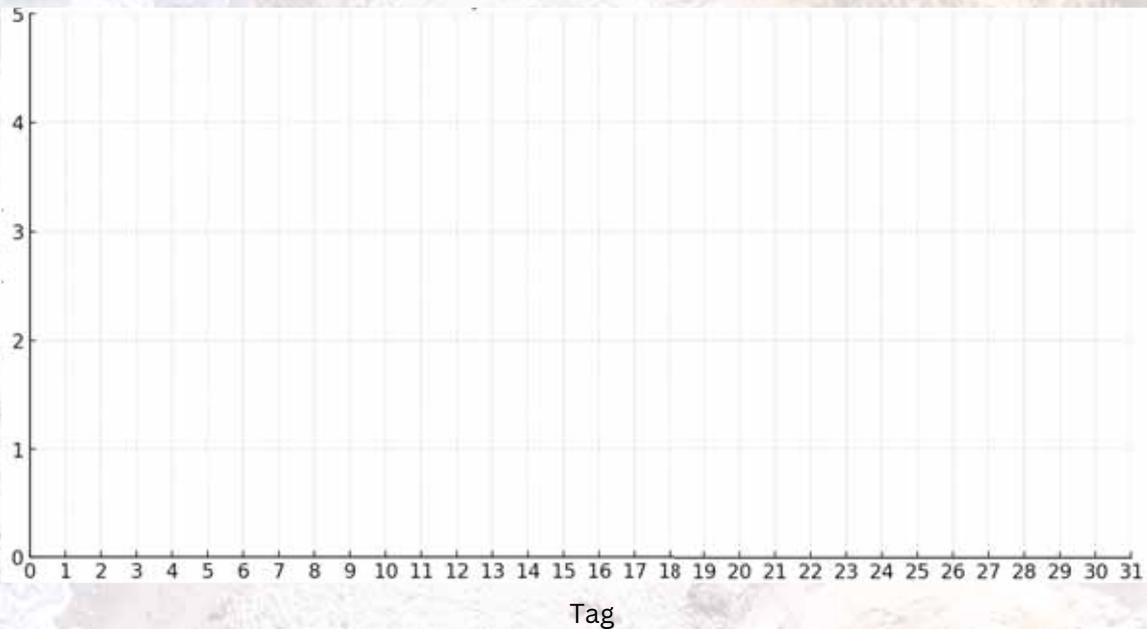


# Symptomtagebuch

Monat: \_\_\_\_\_

## Verlauf

Auf der y-Achse kannst du Werte einer beliebigen Kategorie eintragen: z.B. Zustand!



Das hat mir geholfen:



Das sollte ich vermeiden:



## Hauptsymptome

Das habe ich erreicht:

Dieser Monat im Vergleich:

viel besser (+2), besser (+1), gleich (0)  
schlechter (-1), viel schlechter (-2)  
als letzter Monat (bitte ankreuzen)

# Notizen

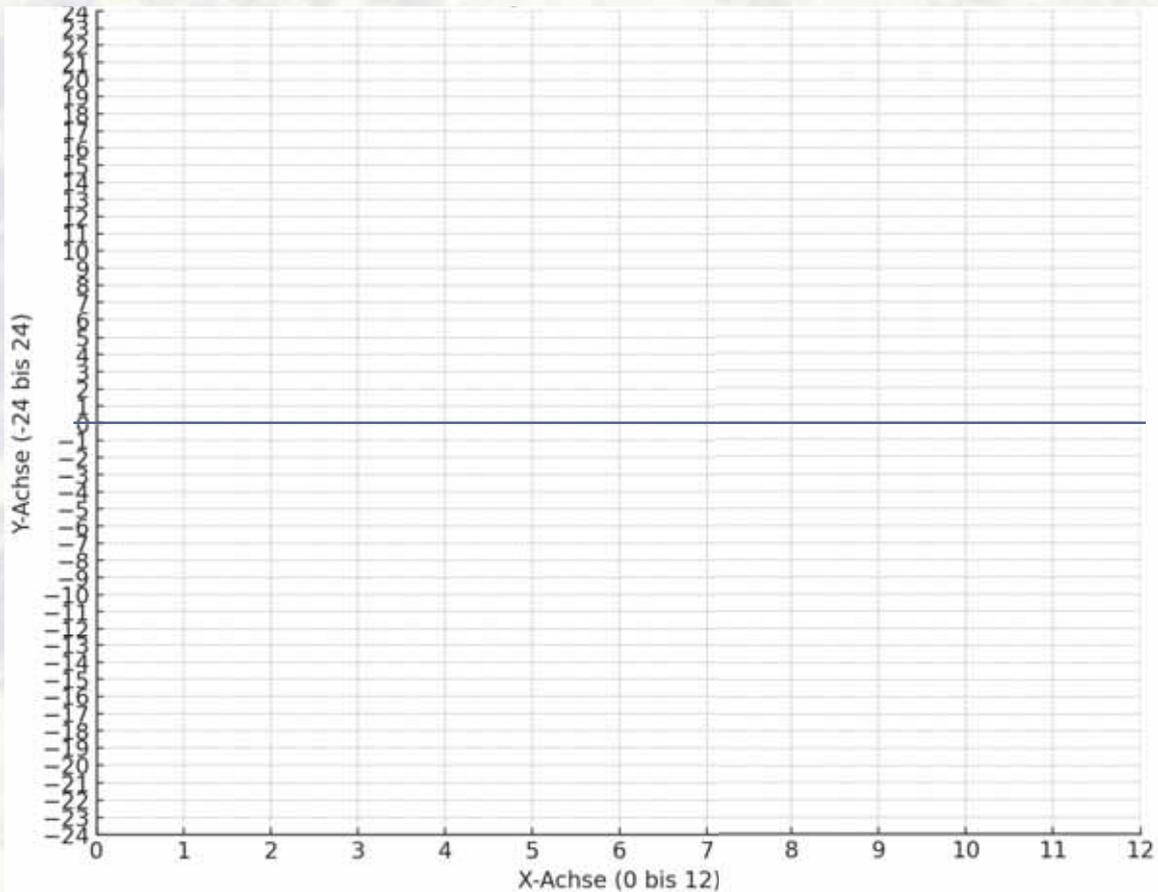


# Symptomtagebuch

Jahr:

## GENESUNGSVERLAUF

Auf der y-Achse bitte von 0 ausgehend die Vergleichswerte der einzelnen Monate addieren oder subtrahieren!



**Bewährte Hilfsmittel:**



**Meilensteine:**



