






# So führe ich mein Tagebuch

In Ihrem persönlichen Therapietagebuch können Sie Ihr Wohlergehen jeden Tag ganz praktisch notieren. So haben Sie eine Übersicht dieser wichtigen Ereignisse jederzeit zur Hand. Auf der Grundlage Ihrer Dokumentation kann Ihr Arzt Ihren Gesundheitszustand besser einschätzen.

## Täglich:

- 1 Tragen Sie das Datum ein.
- 2 Dokumentieren Sie Ihr allgemeines Befinden mithilfe der Smileys in der Tabelle.
- 3 Beurteilen Sie die Ausprägung der angegebenen Symptome (z. B. Druckgefühl im Gesicht)
  - +++ starke Symptome
  - ++ mittelstark ausgeprägte Symptome
  - + leichte bis kaum spürbare Symptome
  - / keine Symptome
- 4 Machen Sie sich bei Bedarf Notizen zu möglichen weiteren Symptomen und sonstigen Besonderheiten.

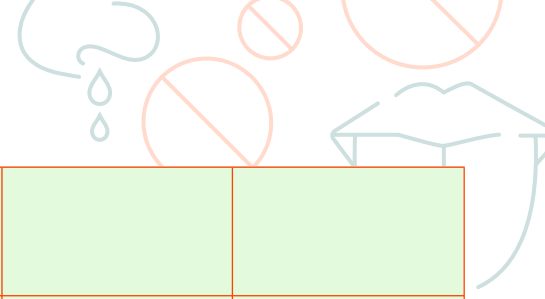
Eine Seite reicht genau für eine Woche.






Datum	10.07.22	11.07.22
<b>Allgemeines Befinden / Laune</b>	😊 😞 <del>😞</del>	😊 <del>😞</del> 😞
 <b>Verstopfte Nase</b>	+	+++
 <b>Laufen der Nase/ Sekretfluss im Rachen</b>	++	+++
 <b>Gesichtsschmerz/ Druckgefühl</b>	++	+++
 <b>Vermindertes Riechvermögen</b>	+	++
 <b>Schlafstörungen (z. B. Durchschlafschwierigkeiten)</b>	++	++
<b>Notizen</b> (weitere Symptome, Sonstiges)	HEUTE HABE ICH ENDLICH WIEDER MEINEN KAFFEE GESCHMECKT.	ICH BIN LETZTE NACHT MEHRFACH AUFGEWACHT.

## Zusätzlich alle vier Wochen:

Beurteilen Sie den Verlauf Ihrer Behandlung mithilfe von ein paar Fragen. Dadurch wird es Ihnen bei Ihrem nächsten Kontrollbesuch leichter fallen, Ihrem Arzt zu sagen, wie es Ihnen in der Zwischenzeit ergangen ist.

# Symptom- Tagebuch



Datum							
<b>Allgemeines Befinden / Laune</b>	😊 😞 😐	😊 😞 😐	😊 😞 😐	😊 😞 😐	😊 😞 😐	😊 😞 😐	😊 😞 😐
 <b>Verstopfte Nase</b>							
 <b>Laufen der Nase / Sekretfluss im Rachen</b>							
 <b>Gesichtsschmerz / Druckgefühl</b>							
 <b>Vermindertes Riechvermögen</b>							
 <b>Schlafstörungen (z. B. Durchschlafschwierigkeiten)</b>							
<b>Notizen (weitere Symptome, Sonstiges)</b>							

+++ starke Symptome   ++ mittelstark ausgeprägte Symptome   + leichte bis kaum spürbare Symptome   / keine Symptome

# Zeit für eine Reflexion



**Bewerten Sie die Veränderung Ihrer Symptome innerhalb der letzten vier Wochen im Vergleich zum vorherigen Zustand. Hat sich etwas geändert oder sind die Symptome in etwa gleich geblieben?**

---

---

---

**Konnten Sie innerhalb der letzten vier Wochen insgesamt eine Veränderung in Ihrem Alltag feststellen? Gibt es Aktivitäten, die Sie nun besser oder schlechter ausführen können?**

---

---

---

**Was ist Ihnen sonst noch aufgefallen? Konnten Sie irgendwelche Besonderheiten feststellen?**

---

---

---