

Das kann ein Beschwerdetagebuch für Sie tun

Beschwerden zu beschreiben, ist gar nicht so leicht – das merkt man spätestens, wenn der Arzt tausend Fragen stellt. Ein Beschwerdetagebuch kann Ihnen einerseits dabei helfen, Ihre Beschwerden selbst objektiver einzuschätzen und andererseits mit Ihrem Arzt zusammen schneller Lösungen zu finden.

Unser Gehirn neigt dazu, sich auf das Problem zu konzentrieren. Deshalb wissen wir meist recht gut, wann Beschwerden auftreten und besonders schlimm sind. Aber wann sind sie nicht da oder was lindert sie?

Wie muss so ein Tagebuch aussehen?

Ein „Muss“ gibt es da nicht. Sie können eine App nutzen, einen Papierzettel, eine Excel-Tabelle oder unsere Vorlage auf der folgenden Seite – ganz wie es für Sie am einfachsten ist. Wichtig ist, dass Sie nicht nur notieren, wenn Beschwerden da sind sondern sich regelmäßige „Messzeitpunkte“ setzen und sich auch notieren, wenn keine Beschwerden da sind oder wenn sie sich bessern.

Für welche Beschwerden kann ich das Tagebuch verwenden?

Schmerzen, Müdigkeit, Übelkeit - grundsätzlich können Sie das Tagebuch für alle Beschwerden verwenden. In einigen Fällen kann es aber sinnvoll sein, noch weiter ins Detail zu gehen. Gerade bei Schmerzen kann es für Sie und den Arzt nützlich sein, aufzuzeichnen, wo die Schmerzen genau sind und ob sie z. B. stechend, brennend, dumpf oder krampfartig sind. Besprechen Sie gegebenenfalls bereits bei der Terminvereinbarung, welche Informationen für Ihren Arzt nützlich sein könnten oder ob die Praxis eigene Fragebögen oder Beschwerdetagebücher anbietet.



Wie soll ich die Stärke der Beschwerden angeben?

In der Medizin werden am häufigsten Zahlenskalen, Farben und/oder Smileys verwendet. Solange Ihr Arzt keine Vorgaben macht können Sie frei wählen, was für Sie am einfachsten ist. Wichtig ist: Notieren Sie sich in eigenen Worten, für was die jeweilige Zahl, Farbe oder der Smiley für Sie steht.

Folgen Sie uns:



Mein persönliches Beschwerdetagebuch

Uhrzeit	Art und Ort der Beschwerden	Stärke der Beschwerden <i>Bewerten Sie auf der Skala von 1 = ich habe gar keine Beschwerden bis 6 = ich habe sehr starke Beschwerden</i>	Was tun Sie gerade oder haben Sie vorher getan?	Haben Sie etwas ausprobiert, um die Beschwerden zu lindern? Wie hat sich die Stärke darunter verändert?
		(1) (2) (3) (4) (5) (6)		
		(1) (2) (3) (4) (5) (6)		
		(1) (2) (3) (4) (5) (6)		
		(1) (2) (3) (4) (5) (6)		
		(1) (2) (3) (4) (5) (6)		
		(1) (2) (3) (4) (5) (6)		
		(1) (2) (3) (4) (5) (6)		
		(1) (2) (3) (4) (5) (6)		
		(1) (2) (3) (4) (5) (6)		

Folgen Sie uns:

