

Muster zum Ausfüllen des Tagebuchs

Symptome

Bitte notieren Sie **wann** (Zeile I.) bzw. **wie lang/ab wann** (1. Zeile) und **wie intensiv** (1=mäßig, 2=stark) (2. Zeile) die entsprechenden Symptome auftraten. In der 3. Zeile können Sie besondere **Anmerkungen** zur genaueren Beschreibung der Symptome notieren.

*Bitte geben Sie für alle Tage, an denen sie weiter als 100 km verreist sind, ihren Aufenthaltsort an (Zeile II.).

**Dieser Platz steht zur Verfügung für weitere, bisher nicht genannte Symptome.

Führen Sie das Tagebuch nur dann, wenn Sie Beschwerden haben! Nicht jeden Tag!

Symptome	Datum						
	I	26.06.12	30.06.12	01.07.12	02.07.12	10.07.12	11.07.12
	II	*	Bremen	Bremen	*	*	*
Einschlafstörungen	1.			22.00-3.00		22.00-2.00	
	2.			2		2	
	3.						
Nervosität	1.		Ab 16.00				8.00-13.00
	2.		2				1
	3.		plötzlicher Auftritt				
Kopfschmerzen	1.	Ab 7.00	12.00-17.00		Ab 10.00		
	2.	2	1		2		
	3.	stechend			Migräne-artig		
**	1.						
	2.						
	3.						

Medikamenten-Einnahme

Haben Sie Medikamente eingenommen, die nur bei Bedarf verwendet werden? Bitte notieren Sie hier jedes nicht regelmäßig eingenommene Medikament, auch rezeptfreie, pflanzliche Präparate, die Sie am entsprechenden Tag eingenommen haben. Notieren Sie bitte den Namen des Medikaments und markieren Sie den entsprechenden Tag mit einem x, an dem Sie dieses Medikament verwendet haben.

Name des Medikaments	Datum					
	26.06.12	30.06.12	01.07.12	02.07.12	10.07.12	11.07.12
Aspirin	x			x		
Johanniskraut		x				
Baldriantropfen			x		x	

Schließlich notieren Sie bitte die Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen.

Vielen Dank!