

Mein Tagebuch

Datum:

Drucken Sie diese Vorlage aus und tragen Sie täglich ein, wie Sie sich fühlen – während und nach der Behandlungszeit. So können Sie Veränderungen Ihrer Gesundheit und Lebensqualität ganz einfach auf einen Blick erfassen und gleichzeitig sehen, woher diese Veränderungen kommen könnten. Nehmen Sie Ihr Tagebuch außerdem als Basis und Gedächtnisstütze zur Sprechstunde mit Ihrem Arzt mit.

Ich fühle mich heute...



Therapie

Ich hatte heute eine Therapiesitzung: JA NEIN

Diese Therapie habe ich bekommen:

Schmerz

Mein Schmerzlevel:



Wann trat der Schmerz auf?

Wo trat der Schmerz auf?

Ich habe Medikamente gegen Schmerzen eingenommen: JA NEIN

Meine Anmerkungen:

Energie

Mein Energielevel:



Heute war ich körperlich aktiv: JA NEIN Und zwar:

Meine Anmerkungen:

Ernährung

Mein Appetit:



Meine Verdauung:



Meine Mahlzeiten:

Meine Anmerkungen:

Meine Notizen
