

Atopische Dermatitis

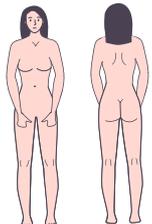
Triggerfaktoren-Tagebuch bei atopischer Dermatitis

Triggerfaktoren können individuell sein. Da Ekzeme oft erst am nächsten oder übernächsten Tag auftreten, kann es schwierig sein, die Auslöser zu erkennen. In dieser Tagebuch Tabelle finden Sie viele Faktoren, die Ihre Beschwerden beeinflussen können.

Die Tabelle ist pro Tag auszufüllen, auf dieser Seite finden Sie ein Beispiel für einen Eintrag. Die Vorlage der Tabelle finden Sie auf der nächsten Seite. Drucken Sie diese mehrfach aus und gehen Sie beim Ausfüllen möglichst detailliert und ehrlich vor. Besprechen Sie das ausgefüllte Tagebuch mit Ihren BehandlerInnen.

Tagebuch für Triggerfaktoren bei atopischer Dermatitis





DATUM: _____

 Betroffene Hautpartien
in der Zeichnung markieren.

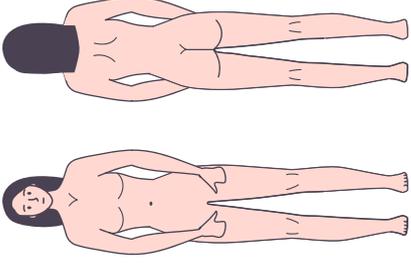
ATOPISCHE DERMATITIS	
Hautzustand: <input type="checkbox"/> sehr schlecht <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> sehr gut	Juckreiz: <input type="checkbox"/> sehr hoch <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> sehr niedrig

BEHANDLUNG DER ATOPISCHEN DERMATITIS	
Basispflege:	
Art: <u>Pflegecreme mit Glycerin</u>	Art: _____
Häufigkeit: <u>2x</u>	Häufigkeit: _____
Wirkstoffhaltige Pflege:	
Art: <u>Cortisoncreme</u>	Art: _____
Häufigkeit: <u>1x</u>	Häufigkeit: _____
Medikamente:	
Art: <u>JAK-Inhibitor Tablette</u>	Art: _____
Häufigkeit: <u>1x</u>	Häufigkeit: _____

LEBENSMITTEL	
Uhrzeit:	Lebensmittel:
07:30	Haferflocken mit Milch, Zimt und Apfel
11:00	Kaffee mit Milch
13:00	Eiernudeln, Zucchini, Tomate, Zwiebel, Knoblauch, Parmesan
17:00	Marmorkuchen, Schwarztee
20:00	Schwarzbrot, Butter, Emmentaler, Tomate, 2 Bier

TRIGGERFAKTOREN	
Wetter: Temperatur: <u>18</u> Grad <input type="checkbox"/> regnerisch <input checked="" type="checkbox"/> bewölkt <input type="checkbox"/> sonnig Sonstiges: <u>windig</u>	Schlaf: <input type="checkbox"/> sehr niedrig <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> sehr hoch
Pollen: Art: <u>Birke</u> Belastung: <input type="checkbox"/> keine <input type="checkbox"/> niedrig <input checked="" type="checkbox"/> mittlere <input type="checkbox"/> hohe	Stress: <input type="checkbox"/> sehr niedrig <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> sehr hoch
Kontakt zu Tieren: Tierart: <u>Hund</u> Länge: <input checked="" type="checkbox"/> < 1h <input type="checkbox"/> 1-2h <input type="checkbox"/> > 2h	Andere Erkrankungen/Besonderheiten: <u>Husten; war im Fitnessstudio</u>

Tagebuch für Triggerfaktoren bei atopischer Dermatitis



DATUM: _____

Betroffene Hautpartien
in der Zeichnung markieren.

ATOPISCHE DERMATITIS

Hautzustand:	<input type="checkbox"/> sehr schlecht	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> sehr gut
Juckreiz:	<input type="checkbox"/> sehr hoch	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> sehr niedrig

BEHANDLUNG DER ATOPISCHEN DERMATITIS

Basispflege:

Art: _____

Häufigkeit: _____

Art: _____

Häufigkeit: _____

Wirksstoffhaltige Pflege:

Art: _____

Häufigkeit: _____

Art: _____

Häufigkeit: _____

LEBENSMITTEL	
Uhrzeit:	Lebensmittel:

TRIGGERFAKTOREN

Wetter:

Temperatur: _____ Grad regnerisch bewölkt sonnig Sonstiges: _____

Pollen:

Art: _____ Belastung: keine niedrig mittlere hohe

Kontakt zu Tieren:

Tierart: _____ Länge: < 1h 1-2h > 2h

Schlaf: sehr niedrig mittel sehr hoch

Stress: sehr niedrig mittel sehr hoch

Andere Erkrankungen/Besonderheiten: _____