



Rosazea-Tagebuch

Dieses Tagebuch soll Ihnen helfen, herauszufinden, was mögliche Auslöser für einen Rosazea-Schub sind. Sie können ein Blatt für jeden Tag ausdrucken und ausfüllen:

Datum	
Welchem Wetter war Ihre Haut heute ausgesetzt?	<input type="radio"/> Sonne <input type="radio"/> Hitze <input type="radio"/> Kälte <input type="radio"/> Feuchtigkeit <input type="radio"/> Wind
Was haben Sie gegessen und getrunken?	<input type="radio"/> scharfe Speisen <i>Details:</i> _____ <input type="radio"/> Alkohol <i>Details:</i> _____ <input type="radio"/> heiße Getränke <i>Details:</i> _____ <input type="radio"/> Sonstiges <i>Details:</i> _____
Was haben Sie heute unternommen / erlebt?	<input type="radio"/> Stress und Aufregung <i>Details:</i> _____ <input type="radio"/> Anstrengung und Sport <i>Details:</i> _____ <input type="radio"/> heißes Bad / Dusche / Sauna <i>Details:</i> _____ <input type="radio"/> hohe Raumtemperatur <i>Details:</i> _____ <input type="radio"/> Sonstiges <i>Details:</i> _____
Welche kosmetischen Produkte haben Sie heute im Gesicht angewendet?	
Haben Sie Ihre Medikamente heute eingesetzt?	<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja wenn ja: Welche? _____
Wie ist der Zustand Ihrer Rosazea heute?	<input type="radio"/> keine Beschwerden <input type="radio"/> leichter Schub <input type="radio"/> schwerer Schub <input type="radio"/> Tendenz: besser <input type="radio"/> gleichbleibend <input type="radio"/> Tendenz: schlechter

