gesundheitsinformation.de
verstehen | abwägen | entscheiden

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?	☐ Sonne ☐ Hitze ☐ Kälte ☐ Feuchtigkeit ☐ Wind
Was haben Sie gegessen und getrunken?	☐ Scharfe Speisen Details: _____ ☐ Alkohol Details: _____ ☐ Heiße Getränke Details: _____ ☐ Sonstiges Details: _____
Was haben Sie heute unternommen / erlebt?	☐ Stress und Aufregung Details: _____ ☐ Anstrengung und Sport Details: _____ ☐ Heißes Bad / Dusche / Sauna Details: _____ ☐ Hohe Raumtemperatur Details: _____ ☐ Sonstiges Details: _____
Welche kosmetischen Produkte haben Sie heute im Gesicht angewendet?	_____ _____ _____ _____ _____ _____
Haben Sie Ihre Medikamente heute eingesetzt?	☐ Nein ☐ Ja Wenn ja: Welche? _____
Wie ist der Zustand Ihrer Rosazea heute?	☐ Keine Beschwerden ☐ Leichter Schub ☐ Schwerer Schub ☐ Tendenz: besser ☐ gleichbleibend ☐ Tendenz: schlechter