

mein Beschwerdetagebuch

für Jugendliche Eltern

Bitte möglichst genau notieren, was an einem Tag mit Schmerzen anders war, als an einem Tag ohne Schmerzen. Wenn Du Kind z.B. jeden Tag Kakao zum Frühstück trinkst und an einem dieser Tage nach dem Frühstück Bauchschmerzen hast, dann ist die Ursache sicherlich nicht die Milch. Wenn Du nur einen Abend in der Woche 30 Minuten fernsiehst und an diesem Abend Kopfschmerzen hast, dann könnte dies ein wichtiger Hinweis sein!

Treten die Schmerzen nach der Schule auf? Während des Tanzens, während der Sportstunde? Nur am Wochenende, nur in der Woche? Cola, Milch, nur in der Nacht, nur am Morgen, schnarchst Du? Werden die Schmerzen schlimmer während des Unterrichts, während der Arbeit am Computer? Verschwindet der Bauchschmerz nach dem Stuhlgang, oder beginnt er während dessen? Erlebst Du sonderbare Eindrücke (Gerüche, Farben, Geschmack, Töne) vor dem Beginn der Kopfschmerzen? Werden die Schmerzen begleitet von anderen Symptomen? Erbrechen? Durchfall? Schwindel? Lichtscheu? Übermäßiger Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen. Gerüchen?

Bitte vermerke auch den Einsatz von Medikamenten!

Bitte beschreibe hier die Unterschiede zwischen den einzelnen Tagen (drucke dieses Blatt mehrfach aus, damit Du für jeden Tag Raum für Bemerkungen hast).

Schule: hier nur **J** (Ja) oder **N** (Nein) eintragen