

Selbstbeobachtungs- bogen

Symptome und Verlauf
(z. B. Art der Beschwerden, Beginn)

Intensität

<input type="radio"/>	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	3	4	5	6	7	8	9	10

Begleiterscheinungen
(z. B. Schlaf, Stimmung, Appetit)

Besserung?



morgens



mittags



abends



nachts

Verschlechterung?



morgens



mittags



abends



nachts

Individuelles Empfinden der Symptome:

- stechend
- dumpf
- ziehend
- kribbelnd
- weitere:

Auslöser
(z. B. Wetter, Stress, bestimmte Nahrungsmittel)
