

Mein Bauchschmerztagebuch

Name/Geb:

Monat:



Hinweise zum Ausfüllen:

Jede Zeile entspricht einem Tag im Monat.

Bitte mache ein Kreuz in Spalte eins, wenn du Bauchschmerzen hattest. Ergänze dann ab wann und wie lange, wie stark und wo.

1 = leicht, 2 = mittel, 3 = stark, 4 = sehr stark

Kreuze bzw ergänze dann Begleitsymptome:

- Verstärkung bei Aktivität (Springen, Rennen)
- Übelkeit oder Erbrechen
- B = Blähungen, A = Appetitminderung
- Sonstiges: _____

... die Konsistenz deines Stuhlgangs:

0 = kein, 1 = hart, 2 = normal, 3 = weich, 4 = flüssig

... sowie potentielle Auslöser:

- Nahrungsaufnahme (Welche?)
- B = Belastung/Stress, S = Stuhlgang

Wenn du ein Medikament genommen hast, welches war das?

Hat dir etwas anderes geholfen?

	Bauchschmerzen				Lokalisation			Begleitsymptome				Auslöser		Behandlung		
	Schmerzen	⌚ Beginn	⌚ Dauer	Schmerz- stärke	Oberbauch	mittig	Unterbauch	Verstärkung	Stuhlgang	Übelkeit/ Erbrechen	Anderes	Nahrung	Anderes	Medikation	Ausruhen	Wärme
1				① ② ③ ④						Ü E						
2				① ② ③ ④						Ü E						
3				① ② ③ ④						Ü E						
4				① ② ③ ④						Ü E						
5				① ② ③ ④						Ü E						
6				① ② ③ ④						Ü E						
7				① ② ③ ④						Ü E						
8				① ② ③ ④						Ü E						
9				① ② ③ ④						Ü E						
10				① ② ③ ④						Ü E						
11				① ② ③ ④						Ü E						
12				① ② ③ ④						Ü E						
13				① ② ③ ④						Ü E						
14				① ② ③ ④						Ü E						
15				① ② ③ ④						Ü E						
16				① ② ③ ④						Ü E						
17				① ② ③ ④						Ü E						
18				① ② ③ ④						Ü E						
19				① ② ③ ④						Ü E						
20				① ② ③ ④						Ü E						
22				① ② ③ ④						Ü E						
21				① ② ③ ④						Ü E						
23				① ② ③ ④						Ü E						
24				① ② ③ ④						Ü E						
25				① ② ③ ④						Ü E						
26				① ② ③ ④						Ü E						
27				① ② ③ ④						Ü E						
28				① ② ③ ④						Ü E						
29				① ② ③ ④						Ü E						
30				① ② ③ ④						Ü E						

