Ihr persönliches Rosacea-Tagebuch

Überprüfen Sie Faktoren, die Ihre Rosacea auslösen könnten

Nutzen Sie diesen Fragebogen am Ende jedes Tages, um Ihre persönlichen Rosacea-Auslöser zu identifizieren.
Unser Rosacea Tagebuch gibt es auch als App. Dokumentieren Sie jederzeit und überall Ihre Symptome und persönlichen Auslöser. Weitere Informationen erhalten Sie hier.

Datum:

AKTIV GEGEN ROSACEA

1. Temperaturwechsel

Welchen Wetterbedingungen war Ihre Haut heute ausgesetzt?
Bitte kreuzen Sie an und beschreiben Sie die Reaktion Ihrer Haut.

☐ Sonne ☐ Kälte ☐ hohe Luftfeuchtigkeit ☐ Hitze ☐ Heizungsluft ☐ Wind

Reaktion der Haut: _____

2. Körperliche Aktivitäten

Welche Aktivitäten haben Sie heute durchgeführt?
Bitte listen Sie diese auf und beschreiben Sie die Reaktion Ihrer Haut.

☐ Physische Anstrengung (Sport): _____

☐ Heißes Bad/Sauna: _____

☐ Weitere: _____

Reaktion der Haut: _____

3. Lebensmittel

Welche Lebensmittel, Getränke und andere Dinge haben Sie heute zu sich genommen?
Bitte listen Sie diese auf und beschreiben Sie die Reaktion Ihrer Haut.

☐ Scharfe Speisen: _____

☐ Alkohol: _____

☐ Heißgetränke: _____

☐ Sonstiges: _____

Reaktion der Haut: _____

_____

4. Ihr Stress-Pegel

Wie erging es Ihnen heute? Bitte in nachfolgender Skala ankreuzen und beschreiben.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Stress — Ausgeglichen — Emotionale Entspannung

Reaktion der Haut: _____

_____

5. a) Psychische Belastung

Wie stark haben Ihre Rosacea-Symptome Sie heute psychisch belastet?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Sehr stark — Teilweise — Keine Belastung

Beschreibung: _____

_____

5. b) Ursachen der psychischen Belastung

Was waren die Ursachen der psychischen Belastung?

☐ Grundsätzliches Unwohlsein in der eigenen Haut: _____

☐ Kommentare und Blicke der Mitmenschen: _____

☐ Verzicht auf Lieblingsgewohnheiten aus Angst vor Symptomen: _____

☐ Symptome waren insbesondere im Arbeitsumfeld störend: _____

☐ Weitere Ursachen: _____

_____

6. Hautpflegeprodukte

Mit welchen Produkten/Substanzen ist Ihre Haut heute in Kontakt gekommen?
Bitte listen Sie diese auf und beschreiben Sie die Reaktion Ihrer Haut.

☐ Hautpflege und -reinigung: _____

☐ Kosmetika: _____

☐ Seife: _____

☐ Rasierwasser: _____

☐ Sonstiges: _____

Reaktion der Haut: _____

7. a) Hautstatus

Wie stark waren heute Ihre Symptome?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Schwere Symptome — Milde Symptome — Keine Symptome

Beschreibung: _____

7. b) Art der Symptome

Um was für Symptome handelte es sich dabei? Bitte kreuzen Sie an und beschreiben Sie, welche Hautpartien besonders betroffen waren und welche Symptome Sie physisch und psychisch als besonders störend wahrgenommen haben.

	Betroffene Hautpartien	Welche der Symptome waren besonders störend?
☐ Flächige Rötungen		
☐ Sichtbar erweiterte Äderchen		
☐ Pickel/Knötchen		
☐ Hautverdickungen, Schwellungen		
☐ Trockene Augen/ Fremdkörpergefühl		
☐ Sonstige		

Datum:

AKTIV GEGEN ROSACEA

8. a) Medikamente

Haben Sie Ihre medikamentöse Therapie heute fortgesetzt?

☐ Ja, mit _____

☐ Nein, weil _____

8. b) Fortschritt

Wenn ja, nehmen Sie eine Verbesserung Ihrer Haut wahr? Bitte kreuzen Sie an und beschreiben Sie.

☐ Ja _____

☐ Nein _____

8. c) Weitere Therapiemaßnahmen

Haben Sie Ihre medikamentöse Therapie heute durch andere unterstützende Maßnahmen (z. B. kosmetische Behandlung) ergänzt?

☐ Ja, welche _____

☐ Nein, weil _____

Weitere Services:

- Leitfaden für Ihren Besuch in der hautärztlichen Praxis
- Pflege und Reinigung der Rosacea-Haut

Weitere Informationen finden Sie unter:

- www.rosacea-info.de
- facebook.com/aktivgegenrosacea
- instagram.com/aktivgegenrosacea
- youtube.com/aktivgegenrosacea