

ROSAZEA-TAGEBUCH

Dieses Tagebuch soll dir helfen, herauszufinden, was mögliche Auslöser für einen Rosacea-Schub sind. Du kannst ein Blatt für jeden Tag ausdrucken und ausfüllen.

Datum: _____

Welchem Wetter war deine Haut heute ausgesetzt?	<input type="checkbox"/> Sonne	<input type="checkbox"/> Hitze	<input type="checkbox"/> Kälte	<input type="checkbox"/> Feuchtigkeit	<input type="checkbox"/> Wind
Was hast du gegessen und getrunken?	<input type="checkbox"/> Scharfe Speisen Details: _____ _____	<input type="checkbox"/> Alkohol Details: _____ _____	<input type="checkbox"/> Heiße Getränke Details: _____ _____	<input type="checkbox"/> Sonstiges Details: _____ _____	
Was hast du heute unternommen / erlebt?	<input type="checkbox"/> Stress und Aufregung <input type="checkbox"/> Sport und Anstrengung <input type="checkbox"/> Heißes Bad / Dusche / Sauna <input type="checkbox"/> Hohe Raumtemperatur <input type="checkbox"/> Sonstiges				
Welche kosmetischen Produkte hast du heute im Gesicht angewendet?	_____ _____ _____				
Hast du deine Medikamente heute eingesetzt?	<input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Wenn ja, welche? _____		
Wie ist der Zustand deiner Rosacea heute?	<input type="checkbox"/> Keine Beschwerden <input type="checkbox"/> Tendenz besser	<input type="checkbox"/> Leichter Schub <input type="checkbox"/> gleichbleibend	<input type="checkbox"/> Schwerer Schub <input type="checkbox"/> Tendenz schlechter		