

Neurodermitis- Tagebuch





Hallihallo,

mein Name ist Suri. Ich bin eine Freundin von Mino und Glucks – und ich habe Neurodermitis. Neurodermitis ist eine Entzündung der Haut. Es gibt verschiedene Auslöser für diese Hautkrankheit, zum Beispiel Allergien gegen Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben und Lebensmittel.

Zusätzlich können aber auch noch andere Dinge die Haut so reizen, dass sie einen Neurodermitis-Schub bekommt, also sich stärker entzündet: Kratzige Wolle auf der Haut, Kälte, trockene Heizungsluft oder Stress sind einige davon. Häufig tritt so ein Neurodermitis-Schub nicht sofort auf, sondern erst nach ein paar Tagen. Deshalb kann es schwierig sein, die eigenen Auslöser herauszufinden.

Hast du Lust, dich als Detektiv zu versuchen? Mit diesem Neurodermitis-Tagebuch kannst du nämlich den Verlauf deiner Neurodermitis beobachten und dir zusammen mit deinem Arzt anschauen, welche Auslöser eine Verschlechterung deiner Haut bewirken.

Druck dir die Tagebuchseiten einfach aus und fülle sie gemeinsam mit deinen Eltern jeden Tag gründlich aus. Du kannst sie auch wie ein richtiges Tagebuch zusammenheften, damit ihr es zusammen mit deinem Arzt durchblättern könnt. Viel Erfolg!

Sonnige Grüße aus Neurodermia!
Deine Suri

Der DAAB

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) arbeitet seit über 120 Jahren (gegründet 1897) als Verbraucherschutzorganisation für Kinder und Erwachsene mit Allergien, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Asthma, Neurodermitis und Urtikaria. Hier findet ihr und eure Eltern Experten, die euch unabhängig beraten. Dazu erhaltet ihr Hilfen und konkrete Vorschläge und Tipps für den Alltag.

Die DAAB-Beratungsexperten kommen aus den Bereichen Ernährung, Biologie und Chemie. Dazu kommen Asthma-, Anaphylaxie- und Neurodermitis-Trainer.

Wir machen uns für euch stark!

Die Beratung des Deutschen Allergie- und Asthmabundes ist geprägt vom Austausch mit über 30.000 Betroffenen pro Jahr. So erfahren wir, welche Methoden, Medikamente oder Produkte helfen oder aber auch nicht wirken. Diese Erfahrung setzt der DAAB um im Dialog mit Ministerien, Handel, Unternehmen, bei Krankenkassen, in der Politik und bei Ärztenverbänden.

Wir setzen uns dort nachhaltig ein, wo Menschen mit diesen Erkrankungen eine Stimme brauchen. Deine Eltern und du könnt unsere Arbeit unterstützen, indem ihr Mitglied im DAAB werdet – und damit Teil einer starken Gemeinschaft.

Eure Eltern können die Mitgliedschaft ganz einfach online abschließen auf www.daab.de.

Wir freuen uns auf euch!



Magst du mir auch etwas über dich verraten?

Das bin ich:

Name:

Adresse:

Und so geht's

Ich habe noch ein paar Erklärungen für euch, sodass ihr genau wisst, was ihr eintragen müsst:

Allgemeines

Damit sich deine Detektivarbeit lohnt und du zusammen mit dem Arzt auch wirklich etwas herausfinden kannst, musst du das Tagebuch jeden Tag ausfüllen.

Schreibe zusammen mit deinen Eltern alles so genau wie möglich auf. Am besten macht ihr eine feste Zeit ab, zu der ihr jeden Tag das Tagebuch gemeinsam ausfüllt. So gehört das Aufschreiben bald ganz selbstverständlich zu eurem Tagesablauf.

So füllst du dein Tagebuch aus:

Bereich „Hautbeschwerden“

Zustand der Haut

Wie gut oder schlecht war der Zustand deiner Haut in den letzten 24 Stunden? Hier kannst du eine Schulnote von 1 bis 6 vergeben, wobei 1 sehr gut und 6 sehr schlecht ist. Legt am Anfang zusammen fest, was für dich persönlich eine 1 und was eine 6 ist – denn die Neurodermitis kann bei jedem sehr unterschiedlich sein und du kennst deinen Körper am besten.

Juckreiz

Bei einer Neurodermitis juckt deine Haut sehr stark. Die Stärke des Juckreizes ist von verschiedenen Dingen abhängig und besonders wichtig, um deine Auslöser herauszufinden. Vergib deshalb auch hier eine Schulnote von 1 bis 6 (1 für wenig, 6 für starken Juckreiz).

Betroffene Körperstellen

Hier kannst du zum Stift greifen und auf dem Bild einzeichnen, an welchen Körperstellen du an diesem Tag Ekzeme hattest. Zusätzlich könnt ihr auch Fotos machen und diese dem Arzt mitbringen.

Bereich „Behandlung der entzündeten Haut“

Für den Arzt ist es besonders wichtig, dass du genau aufschreibst, womit und wie oft du deine Haut jeden Tag gepflegt hast. Am besten füllst du diese Felder zusammen mit deinen Eltern aus.

Hautpflege

Hierzu zählen deine normalen Pflegeprodukte wie Salben und Cremes (ohne Wirkstoffe), die du täglich benutzt.

Wirkstoffhaltige Cremes und Salben

In diese Kategorie fallen Produkte mit speziellen Wirkstoffen, die in Form von Cremes, Salben, Umschlägen oder Pasten angewendet werden. Die speziellen Wirkstoffe sind zum Beispiel Harnstoff, Antibiotika, Kortison und Antihistaminika.

Medikamente

In diese Spalte können Arzneimittel eingetragen werden, zum Beispiel Antibiotika, Antihistaminika oder ähnliches.

Bereich „Allgemeiner Zustand“

Schlafstörungen

Hast du gut geschlafen? Manchmal stören Juckreiz und Albträume den Schlaf. Das wiederum kann deine Haut zusätzlich stressen. Schreib hier auf, ob deine Nacht ruhig war oder ob du zwischendurch aufgewacht bist.

Andere Erkrankungen

Hast du Fieber oder bist du erkältet? Wenn du krank bist, notiere das hier.

So habe ich mich gefühlt

Wie hast du dich heute gefühlt? Normal, traurig, aufgeregt oder ganz anders? Hier ist Platz für deine Gefühle.

Bereich „Äußere Einflüsse“

Kontakt zu Tieren

Manche Kinder sind allergisch gegen bestimmte Tiere. Diese Allergie hat auch Einfluss auf die Neurodermitis. Schreibe deshalb hier auf, wenn du zum Beispiel mit einer Katze gespielt oder ein Pferd gestreichelt hast.

Besonderheiten

Auch durch Stress oder Aufregung kann deine Neurodermitis schlimmer werden. Ist etwas Besonderes passiert? Das kann sowohl etwas Schönes (Kindergeburtstag, Ausflug usw.) als auch etwas Stressiges (Streit, Schularbeiten usw.) sein. Schreibe hier auch auf, wenn du eine Impfung bekommen hast.

Bereich „Ernährung“

Bei manchen Kindern hängt die Neurodermitis damit zusammen, was sie essen oder trinken. Das ist aber nicht bei jedem Kind der Fall! Damit dein Arzt herausfindet, ob du vielleicht auch etwas nicht gut verträgst, kannst du hier alles genau aufschreiben.

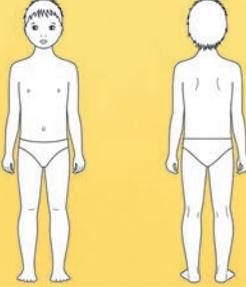
- Notiere möglichst genau alles, was du isst und trinkst – und auch, um wie viel Uhr du es zu dir genommen hast.
- Iss dabei ganz normal so weiter, wie du sonst auch jeden Tag isst.
- Wenn du unterwegs bist, kannst du dir auf einem Blatt Papier oder auf deinem Handy Notizen machen, um dir alles zu merken.
- Je genauer du alles aufschreibst, desto besser! Schreibe zum Beispiel statt „Brötchen“, welches Brötchen es genau war, zum Beispiel Mohnbrötchen oder Vollkornbrötchen. Anstatt „Joghurt“ kannst du die Geschmacksrichtung und die Marke notieren usw.
- Wenn du etwas aus einer Packung mit einer Zutatenliste isst oder trinkst, kannst du diese Liste ausschneiden oder abfotografieren, falls der Arzt sie sich genauer ansehen möchte.
- Wie wurde das Essen zubereitet? War es roh, gekocht, gebraten? Schreibe zum Beispiel „Apfel am Stück“, „Apfel geschält“, „Fleisch in Olivenöl gebraten“ usw. auf. Hier helfen deine Eltern dir bestimmt!
- Es hilft dem Arzt, wenn du dazu schreibst, wie viel es jeweils ungefähr war, zum Beispiel „1 Glas Milch“, „2 Scheiben Brot“, „1 gekochtes Ei“ usw.
- Bitte schreibe auch alles auf, was du nebenbei isst, wie Bonbons, Kaugummis oder kleine Knabbereien.
- Falls du an dem Tag Beschwerden hattest, also es dir schlecht ging, notiere es in der Spalte „Beschwerden“. Daneben haltet ihr fest, zu welcher Uhrzeit das war.
- Ganz rechts vergibst du wieder eine Schulnote: Wenn die Beschwerden nicht so schlimm waren, gibst du eine 1, wenn es dir sehr schlecht ging, eine 6.

Alles klar? Wenn du noch Fragen hast, helfen dir deine Eltern oder dein Arzt bestimmt gerne. Ihr könnt euch auch jederzeit an den DAAB wenden. Dort gibt es viele Experten für Neurodermitis, die euch beraten können.

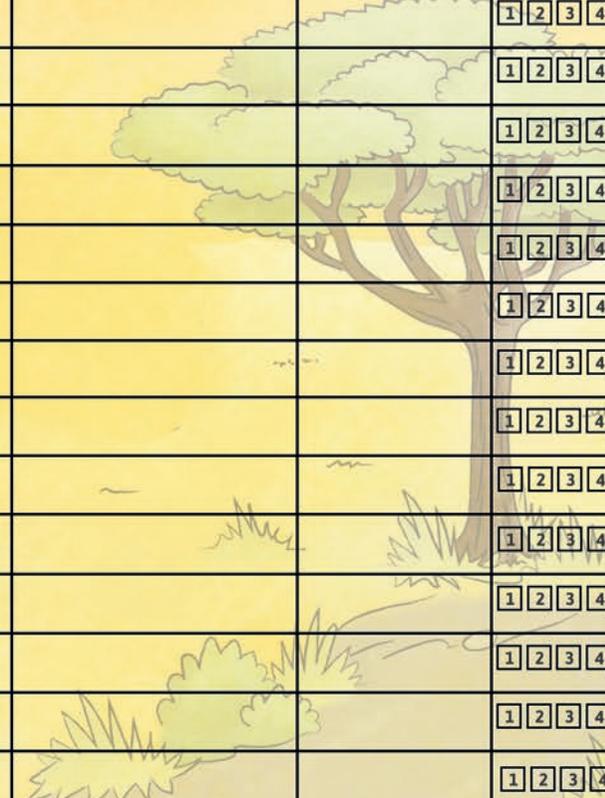
Datum: _____

Schul oder Kita-Tag

Ferien oder freier Tag

Hautbeschwerden	Zustand der Haut (in den letzten 24 Stunden) 1 = sehr gut; 6 = sehr schlecht	1 2 3 4 5 6
	Juckreiz 1 = gar nicht; 6 = sehr stark	1 2 3 4 5 6
	Betroffene Körperstellen Bitte in der Zeichnung markieren	
Behandlung der entzündeten Haut	Hautpflege Zum Beispiel Salben, Cremes, Badezusätze oder ähnliches und Anzahl der täglichen Anwendungen	Name: _____ ___ Mal täglich
	Wirkstoffhaltige Cremes und Salben Zum Beispiel Cortison, Harnstoff, Gerbstoffe oder ähnliches und Anzahl der täglichen Anwendungen	Name: _____ ___ Mal täglich
	Medikamente Zum Beispiel Antihistaminika oder Antibiotika und Uhrzeit der Anwendung	Name: _____ ___ Mal täglich
		Name: _____ ___ Mal täglich
Allgemeiner Zustand	Schlafstörungen 1 = gar nicht; 6 = sehr stark	1 2 3 4 5 6
	Andere Erkrankungen Zum Beispiel Atemnot, Infekte, Fieber und ähnliches	
	So habe ich mich gefühlt Zum Beispiel ruhig, normal, aufgeregt	
Äußere Einflüsse	Kontakt zu Tieren Bitte Tier aufschreiben	
	Besonderheiten Zum Beispiel Geburtstag, Urlaub, Impfung	
	So war das Wetter Zum Beispiel kühl, warm, viele Pollen in der Luft usw.	
	Sonstiges	

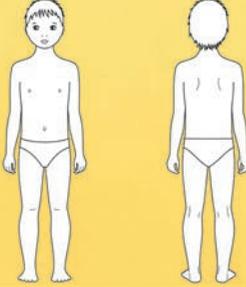
Ernährung	Uhrzeit Wann habe ich gegessen/getrunken?	Lebensmittel/Getränke Das habe ich gegessen und getrunken	Beschwerden Diese Beschwerden hatte ich (zum Beispiel Ekzem im Gesicht)	Uhrzeit Zu dieser Zeit hatte ich Beschwerden	Beschwerden 1 = sehr gering; 6 = sehr stark
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6



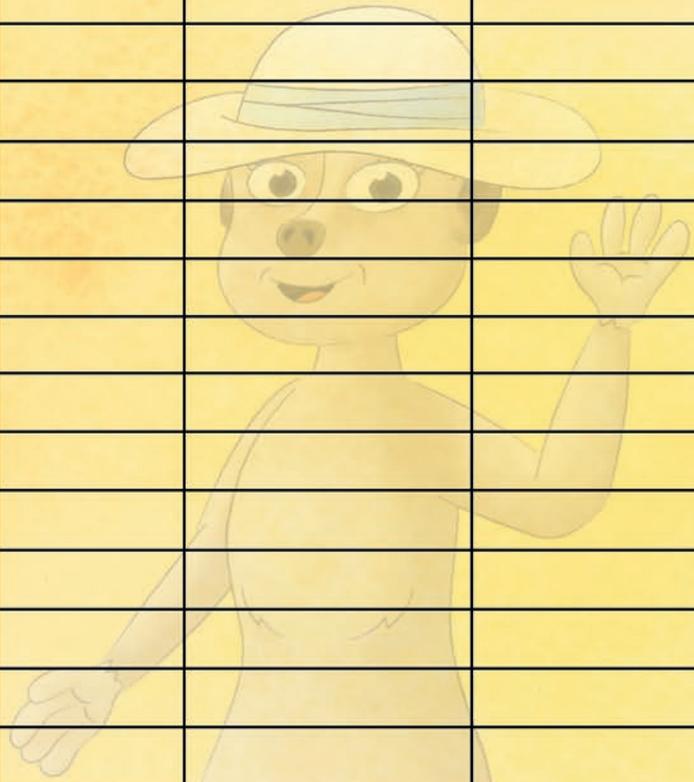
Datum: _____

Schul oder Kita-Tag

Ferien oder freier Tag

Hautbeschwerden	Zustand der Haut (in den letzten 24 Stunden) 1 = sehr gut; 6 = sehr schlecht	1 2 3 4 5 6
	Juckreiz 1 = gar nicht; 6 = sehr stark	1 2 3 4 5 6
	Betroffene Körperstellen Bitte in der Zeichnung markieren	
Behandlung der entzündeten Haut	Hautpflege Zum Beispiel Salben, Cremes, Badezusätze oder ähnliches und Anzahl der täglichen Anwendungen	Name: _____ ___ Mal täglich
	Wirkstoffhaltige Cremes und Salben Zum Beispiel Cortison, Harnstoff, Gerbstoffe oder ähnliches und Anzahl der täglichen Anwendungen	Name: _____ ___ Mal täglich
	Medikamente Zum Beispiel Antihistaminika oder Antibiotika und Uhrzeit der Anwendung	Name: _____ ___ Mal täglich
		Name: _____ ___ Mal täglich
Allgemeiner Zustand	Schlafstörungen 1 = gar nicht; 6 = sehr stark	1 2 3 4 5 6
	Andere Erkrankungen Zum Beispiel Atemnot, Infekte, Fieber und ähnliches	
	So habe ich mich gefühlt Zum Beispiel ruhig, normal, aufgeregt	
Äußere Einflüsse	Kontakt zu Tieren Bitte Tier aufschreiben	
	Besonderheiten Zum Beispiel Geburtstag, Urlaub, Impfung	
	So war das Wetter Zum Beispiel kühl, warm, viele Pollen in der Luft usw.	
	Sonstiges	

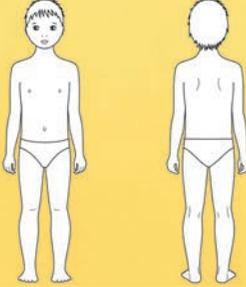
Ernährung	Uhrzeit Wann habe ich gegessen/getrunken?	Lebensmittel/Getränke Das habe ich gegessen und getrunken	Beschwerden Diese Beschwerden hatte ich (zum Beispiel Ekzem im Gesicht)	Uhrzeit Zu dieser Zeit hatte ich Beschwerden	Beschwerden 1 = sehr gering; 6 = sehr stark
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6



Datum: _____

Schul oder Kita-Tag

Ferien oder freier Tag

Hautbeschwerden	Zustand der Haut (in den letzten 24 Stunden) 1 = sehr gut; 6 = sehr schlecht	1 2 3 4 5 6
	Juckreiz 1 = gar nicht; 6 = sehr stark	1 2 3 4 5 6
	Betroffene Körperstellen Bitte in der Zeichnung markieren	
Behandlung der entzündeten Haut	Hautpflege Zum Beispiel Salben, Cremes, Badezusätze oder ähnliches und Anzahl der täglichen Anwendungen	Name: _____ ___ Mal täglich
	Wirkstoffhaltige Cremes und Salben Zum Beispiel Cortison, Harnstoff, Gerbstoffe oder ähnliches und Anzahl der täglichen Anwendungen	Name: _____ ___ Mal täglich
	Medikamente Zum Beispiel Antihistaminika oder Antibiotika und Uhrzeit der Anwendung	Name: _____ ___ Mal täglich
		Name: _____ ___ Mal täglich
Allgemeiner Zustand	Schlafstörungen 1 = gar nicht; 6 = sehr stark	1 2 3 4 5 6
	Andere Erkrankungen Zum Beispiel Atemnot, Infekte, Fieber und ähnliches	
	So habe ich mich gefühlt Zum Beispiel ruhig, normal, aufgeregt	
Äußere Einflüsse	Kontakt zu Tieren Bitte Tier aufschreiben	
	Besonderheiten Zum Beispiel Geburtstag, Urlaub, Impfung	
	So war das Wetter Zum Beispiel kühl, warm, viele Pollen in der Luft usw.	
	Sonstiges	

Ernährung	Uhrzeit Wann habe ich gegessen/getrunken?	Lebensmittel/Getränke Das habe ich gegessen und getrunken	Beschwerden Diese Beschwerden hatte ich (zum Beispiel Ekzem im Gesicht)	Uhrzeit Zu dieser Zeit hatte ich Beschwerden	Beschwerden 1 = sehr gering; 6 = sehr stark
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6
					1 2 3 4 5 6

