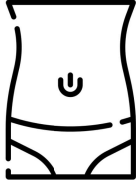
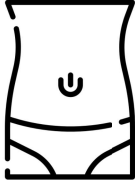
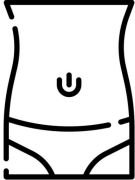
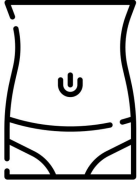
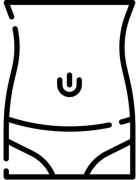
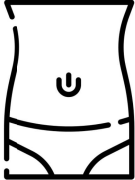
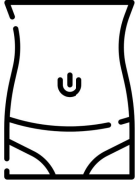


Datum							
Wann (Uhrzeit ca. von – bis)?							
Wo?							
Wie stark? Skala 0 - 10							
Stuhlgang	<input type="radio"/> kein <input type="radio"/> hart <input type="radio"/> geformt <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> kein <input type="radio"/> hart <input type="radio"/> geformt <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> kein <input type="radio"/> hart <input type="radio"/> geformt <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> kein <input type="radio"/> hart <input type="radio"/> geformt <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> kein <input type="radio"/> hart <input type="radio"/> geformt <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> kein <input type="radio"/> hart <input type="radio"/> geformt <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> kein <input type="radio"/> hart <input type="radio"/> geformt <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig
während/nach Mahlzeit? Wann?							
Besondere Nahrungsmittel?							
Weitere Symptome? (Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen u.a.)							
Was dagegen getan? Hat es geholfen?							
Schulenausfall? Freizeit- einschränkung?							
Besonderes Ereignis? Was? Angenehm o. unangenehm?							

Liebe Eltern, liebe Kinder und liebe Jugendliche!

Viele Kinder und Jugendliche haben regelmäßig Bauchschmerzen.

Dieses Bauchschmerztagebuch soll Ihnen und dir sowie uns helfen, die Bauchschmerzen besser zu verstehen.



Liebe Eltern, füllen Sie das Tagebuch ggf. gemeinsam mit Ihrem Kind aus.

Nutzen Sie gerne auch die Rückseite um weitere Notizen und Beobachtungen zu machen.

Das Tagebuch umfasst 7 Tage. Sie können es gerne 4 x ausdrucken und täglich über die Dauer eines Monats (bei Bedarf auch länger) benutzen.

Symptomfreie Tage streichen Sie einfach durch. So können wir die Häufigkeit der Symptome gemeinsam beobachten.

Geben Sie die Schmerzstärke auf einer Skala von 0 (gar kein Schmerz) bis 10 (allerschlimmster, vorstellbarer Schmerz) an. Die Lokalisation können Sie auf dem Bild schraffieren oder ankreuzen. Auch ob und in welcher Form Ihr Kind Stuhlgang hatte ist für uns hilfreich zu wissen.

Bei der Frage nach Nahrungsmitteln können Sie insbesondere protokollieren, ob Bauchschmerzen regelmäßig nach der Aufnahme (größerer Mengen) von Milchprodukten oder von Fruktosehaltigen Lebensmitteln (bspw. viel Obst, Fruchtsäfte) bestehen.

Wenn Sie Medikamente gegeben haben oder etwas anderes unternommen haben (z.B. Kirschkernkissen u. ä.) notieren Sie dies ebenfalls, sowie ob es Ihrem Kind geholfen hat.

Wichtig für uns ist auch zu wissen: Kam es durch die Bauchschmerzen zu Schulausfall oder Einschränkungen der Freizeitaktivitäten? Gab es besondere Ereignisse an dem jeweiligen Tag? Das können angenehme Ereignisse, z.B. eine Geburtstagsfeier oder Schwimmbadbesuch, oder auch unangenehme Ereignisse, z.B. eine Klassenarbeit oder Streit unter Freunden sein.

Liebe Jugendliche, ihr könnt das Tagebuch alleine ausfüllen oder ggf. auch gerne digitalisieren und auf eurem Handy notieren. Wir freuen uns auf eure Beobachtungen!

Weitere Infos finden Sie und ihr auf unserer Internetseite in der Infothek unter „Bauchschmerzen“.

Euer Team der Praxis für Kinder & Jugendliche im Postcarré Jena