

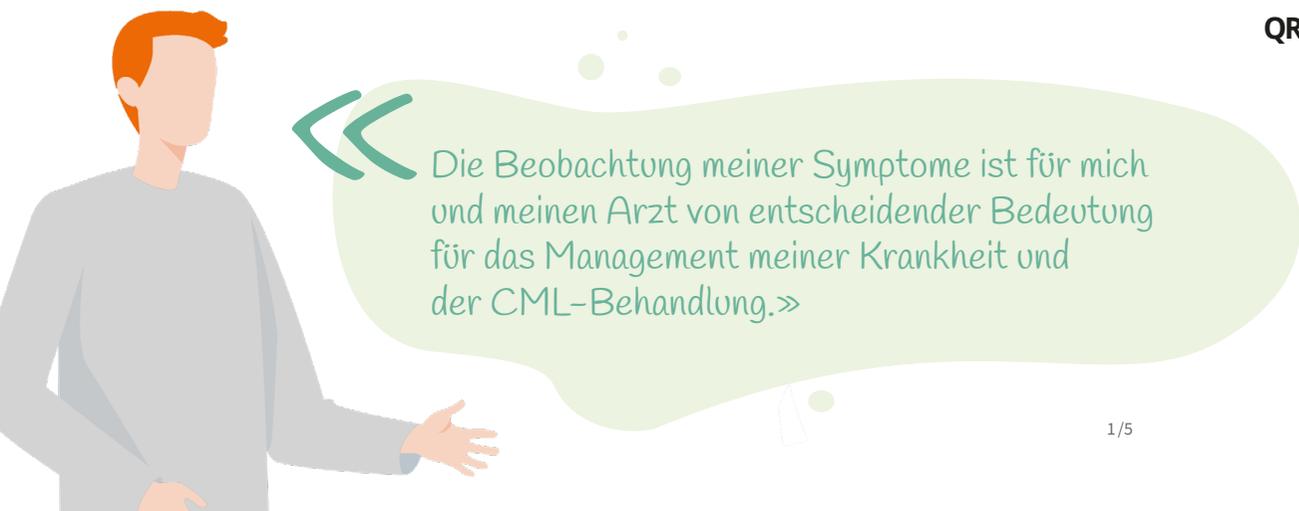
# CML-SYMPTOM-TAGEBUCH

Die chronische myeloische Leukämie (CML) ist eine Krebsart, die die blutbildenden Zellen im Knochenmark betrifft. Durch die Erkrankung selbst und auch durch die Therapie können Sie körperliche und emotionale Einschränkungen erleben. Wenn Sie regelmäßig aufschreiben, wie Sie sich körperlich und seelisch fühlen, erhalten Sie im Verlauf der Zeit einen Überblick und können erkennen, welche Beschwerden besonders häufig oder belastend sind.

## Warum ist die Beobachtung meiner Symptome wichtig?

Auch vermeintlich geringe Beschwerden können Ihre Lebensqualität auf Dauer beeinträchtigen. Regelmäßiges Tagebuchführen kann wiederkehrende Muster sichtbar machen, die Sie sonst vielleicht nicht bemerken würden. Durch Ihre Notizen können Sie besser mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt sprechen.

Ihre Informationen über Ihr Befinden helfen Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ein möglichst gutes Gesamtbild zu erhalten. Dadurch können Ärzte den Verlauf der Therapie besser überwachen und mit Ihnen gemeinsam über Maßnahmen nachdenken, wo diese notwendig sind oder Ihnen das Leben erleichtern können.



« Die Beobachtung meiner Symptome ist für mich und meinen Arzt von entscheidender Bedeutung für das Management meiner Krankheit und der CML-Behandlung. »

## Wie oft sollte ich mir Notizen zu meinem Befinden machen?

Um Ihnen und Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt zu helfen, Muster in Ihrem Gesundheitszustand zu erkennen, ist es wichtig, Ihre Beobachtungen so oft wie möglich zu erfassen, z. B. einmal täglich. Nutzen Sie dazu die Seiten 2 und 3 dieses Dokuments.

### Das CML-Symptom-Tagebuch

herunterladen und drucken

unter

[www.hemportal.at/information](http://www.hemportal.at/information)

oder

QR Code scannen.



# CML-SYMPTOM-TAGEBUCH

## So können Sie Ihre Beobachtungen festhalten

Schreiben Sie so oft wie möglich auf, wie Sie sich fühlen. Tragen Sie jeweils das Datum ein, schreiben Sie die körperlichen oder emotionalen Ereignisse auf, die Sie erleben und bewerten Sie diese. Ihre Beobachtungen besprechen Sie dann beim nächsten Arzttermin.

Hier einige Beispiele:

		Bewertung meines Erlebnisses					
Datum	Was habe ich heute erlebt?	Intensität			Beeinträchtigung meiner Lebensqualität		
		Niedrig	Mittel	Hoch	Gering	Mittel	Stark
03.05.22	Kopfschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
04.05.22	Sehr müde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

## Beispiele für körperliche Ereignisse

Nutzen Sie diese Liste als Anregung für körperliche Ereignisse, die Sie erleben.

- **Geringe Energie/Konzentrationsunfähigkeit**, einschließlich Schwäche, Schläfrigkeit, extreme Müdigkeit/Fatigue, Unwohlsein (Unbehagen und fehlendes Wohlbefinden)
- **Probleme mit Schmerzen** in Körper, Knochen, Bauch, Muskeln (Krämpfe) oder Kopf (Kopfschmerzen)
- **Probleme mit Augen, Haaren oder Haut**, einschließlich Schwellungen (Ödeme), Haarausfall, Hautausschlag, Schwitzen oder Blutergüsse/leichtes Bluten
- **Probleme beim Essen und dem Gang zur Toilette (Verdauung und Ausscheidung)**, einschließlich Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Übelkeit, trockener Mund, Erbrechen, Durchfall, häufiges Wasserlassen
- **Probleme beim Atmen**, einschließlich Kurzatmigkeit
- **Probleme, die Sie messen können**, einschließlich Gewichtsverlust oder Fieber
- **Probleme bei der Medikamenteneinnahme**, z. B. Schwierigkeiten beim Schlucken der Tablette, Unsicherheit, wann die Einnahme erfolgen soll

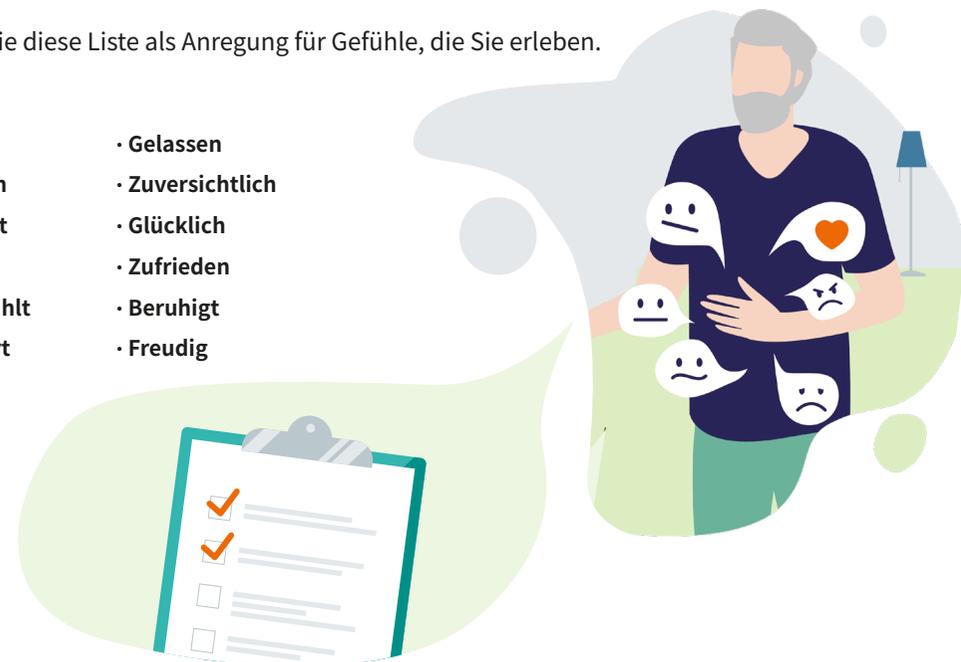


		Bewertung meines Erlebnisses						
Datum	Wie fühle ich mich heute?	Intensität			Beeinträchtigung meiner Lebensqualität (bei negativen Gefühlen)			Was könnte der Auslöser für das Gefühl gewesen sein (negative Gefühle) bzw. was könnte dazu beigetragen haben (positive Gefühle)?
		Niedrig	Mittel	Hoch	Gering	Mittel	Stark	
03.05.22	Gestresst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Warten auf PCR-Ergebnis
04.05.22	Zuversichtlich	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Die Ärztin hatte eine gute Idee wegen der Nebenwirkungen.
05.05.22	Frustriert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ich war so müde und hatte viel zu tun.

## Beispiele für Emotionen

Nutzen Sie diese Liste als Anregung für Gefühle, die Sie erleben.

- Besorgt
- Ängstlich
- Gestresst
- Traurig
- Aufgewühlt
- Frustriert
- Wütend
- Gelassen
- Zuversichtlich
- Glücklich
- Zufrieden
- Beruhigt
- Freudig



# CML-SYMPATOM-TAGEBUCH

## Beobachtung meiner körperlichen Gesundheit

Schreiben Sie Ihre Beobachtungen so oft wie möglich auf. Tragen Sie das Datum ein, schreiben Sie die körperlichen Ereignisse auf, die Sie erleben, und wählen Sie die Zahlen aus, die Ihr Erlebnis am besten bewerten (Intensität und Beeinträchtigung der Lebensqualität).

Datum	Was habe ich heute erlebt?	Bewertung meines Erlebnisses									
		Intensität					Beeinträchtigung meiner Lebensqualität				
		Niedrig	Mittel			Hoch	Gering	Mittel			Stark
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Übertragen Sie die Informationen in das Übersichtsblatt (Seite 5) und nehmen Sie dies zu Ihrem nächsten Arzttermin mit.

# CML-SYMPTOM-TAGEBUCH

## Beobachtung meiner emotionalen Gesundheit

Schreiben Sie so oft wie möglich auf, welche unangenehmen und angenehmen Gefühle Sie erleben. Tragen Sie das Datum ein, schreiben Sie die Gefühle auf, die Sie empfinden, und wählen Sie die Zahl, die die Auswirkungen auf Ihre Lebensqualität am besten beschreibt.

Datum	Wie fühle ich mich heute?	Bewertung meines Erlebnisses										
		Intensität					Beeinträchtigung meiner Lebensqualität (bei negativen Gefühlen)			Was könnte der Auslöser für das Gefühl gewesen sein (negative Gefühle) bzw. was könnte dazu beigetragen haben (positive Gefühle)?		
		Niedrig	Mittel	Hoch	Niedrig	Mittel	Stark					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

Übertragen Sie die Informationen in das Übersichtsblatt (Seite 5) und nehmen Sie dies zu Ihrem nächsten Arzttermin mit.

# CML-SYMPTOM-TAGEBUCH

## Übersichtsblatt für das Arztgespräch

### So verwenden Sie dieses Übersichtsblatt:

1. Sehen Sie sich die Informationen aus den ausgefüllten Zetteln zur körperlichen und emotionalen Gesundheit auf den Seiten 2–3 an.
2. Schreiben Sie jedes körperliche Ereignis und jedes negative Gefühl auf, das Sie mit einer 4 oder 5 bewertet haben.
3. Zählen Sie nun die Gesamtzahl der Tage zusammen, an denen Sie jedes körperliche Ereignis oder negative Gefühl mit einer 4 oder 5 bewertet haben.
4. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt anhand dieser Zusammenfassung, wie sich die CML und die Behandlung auf Sie auswirkt.



Körperliche Ereignisse, die Sie in Bezug auf Intensität oder Lebensqualität mit 4 oder 5 bewertet haben.	Gesamtanzahl der Tage seit dem letzten Arzttermin	Negative Gefühle, die Sie in Bezug auf Intensität oder Lebensqualität mit 4 oder 5 bewertet haben.	Gesamtanzahl der Tage seit dem letzten Arzttermin	Was mir außerdem aufgefallen ist, was ich mit meiner Ärztin bzw. meinem Arzt besprechen möchte:
				<p>...</p>

Bringen Sie dieses Übersichtsblatt und Ihr Symptom-Tagebuch zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit.