

SYMPTOMTAGEBUCH

Die Überwachung der Symptome ist wesentlich, um die aktuelle Therapie zu bewerten und gegebenenfalls zu optimieren. Das Symptomtagebuch kann dir helfen, **diese zu dokumentieren**. Lade dir unser Tagebuch herunter und drucke es aus, um deine Symptome genau festzuhalten. Die Aufzeichnungen können dir bei deinem nächsten Arztbesuch weiterhelfen.

Name _____ Alter _____

Startdatum der Therapie für Hypothyreose (Levothyroxin) (sofern vorhanden) _____

Datum der Umstellung auf eine neue Therapie für Hypothyreose (wenn vom Arzt verordnet) _____

Mach dir keine Sorgen, wenn du unmittelbar nach dem Beginn der Therapie noch Symptome spürst, denn es ist etwas Zeit erforderlich, bis die Therapie ihre vollständige Wirkung entfaltet. Es ist jedoch wichtig, die Behandlung und die vom Arzt bestimmten Anweisungen weiterhin einzuhalten.

MONAT (markieren)	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN
	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ

WÖCHENTLICHE AUSWERTUNG DES SYMPTOMS

X Verwende ein „X“, um ein aufgetretenes Symptom während der Woche zu markieren.

★ Verwende ein ★, um die Dauer deiner Periode festzuhalten.

O Verwende ein „O“, um das Datum einer Kontrolluntersuchung zu dokumentieren.

TAG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
SYMPTOM	Müdigkeit																															
	Ermüdung und Muskelschwäche																															
	Leistungsschwäche																															
	Übermässige Kälteempfindlichkeit																															
	Trockenheit der Haut																															
	Haarausfall																															
	Brüchige Nägel																															
	Schläfrigkeit																															
	Anhaltendes Gefühl von Traurigkeit																															
	Unregelmässiger Menstruationszyklus																															
	Sexuelle Dysfunktionen																															
	Krämpfe, Gelenksteifigkeit und Gelenkschwellung																															
	Langsamer oder unregelmässiger Herzschlag																															
	Raue Stimme, tiefere Stimme																															
	Gedächtnisverlust																															
	Konzentrationsschwierigkeiten																															
	Erhöhte Cholesterinwerte																															
	Verstopfung																															
	Geschwollene Glieder/Wasseransammlung																															
	Sonstiges:																															