

Name:

Gleichgewichtstagebuch für den Monat _____

Ausfüllhinweise umseitig

Tag	Uhrzeit	Beschreibung der Gleichgewichtsprobleme				Auslöser (c)	Begleitbeschwerden (d)	Meine Reaktion auf die Probleme, Behandlungsversuche (e)
		Schwindelart (a)	Verlauf (b)	Subjektive Stärke (0-10)	Dauer			
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								

a) Art des Schwindels

- D = Drehschwindel
- S = Schwankschwindel
- A = Abdriften / Driftschwindel
- G = Gangunsicherheit
- B = Benommenheit
- K = Körperbewegung
- ? – unklares Gefühl

b) Verlauf

- A = einmalige Attacke
- A+ = wiederkehrende Attacken

c) Auslöser

- 1 – Kopfbewegung
- 2 – Lagewechsel des Kopfes
- 3 – Aufstehen aus dem Sitzen
- 4 – beim Gehen
- 5 – visueller Reiz
- 6 – bestimmte Situation
- 7 – Stress, Nervosität
- 8 – Husten/Niesen/Pressen
- 9 – anderer Auslöser
- 10 – kein Auslöser, Beginn „aus heiterem Himmel“

d) begleitende Beschwerden

- A – Übelkeit
- B – Erbrechen
- C – Doppelbilder
- D – Sehstörungen
- E – Sturzneigung
- F – Kopfschmerzen
- G – Hörminderung
- H – Ohrgeräusch
- I – Licht-/Lärmempfindlichkeit
- J – Zittern
- K – andere

e) Umgang u. Behandlungsversuche

z.B. Lagerungsmanöver, Pause, Ruhe, Weitermachen, Medikament eingenommen, ...

Anmerkungen:

Gleichgewichtstagebuch Ausfüllhinweise

- Tagebücher wie dieses helfen Ihnen und uns
 - zum einen bei der Diagnostik und ggf. bei der Unterscheidung verschiedener Gleichgewichtsprobleme und Schwindelarten
 - zum anderen bei der Beurteilung des Erfolgs von Behandlungen
- Nutzen Sie zur Beschreibung der Gleichgewichtsprobleme soweit möglich die angegebenen Abkürzungen rechts der Tabelle.
- Wenn nötig, legen Sie eigene Abkürzungen für Ihre Symptomatik fest.
- Ergänzen Sie im Ausnahmefall Angaben zu Ihrer Symptomatik auf zusätzlichen Blättern.
- Sie müssen das Tagebuch nicht ständig mit sich führen und nicht sofort ausfüllen, sobald Gleichgewichtsprobleme oder Schwindel auftreten. Tragen Sie gleichzeitig mindestens einmal täglich, z.B. am Abend, die Angaben für Ihren aktuellen Tag ein.
- Verbringen Sie möglichst nicht mehr als 2-5 Minuten täglich mit dem Ausfüllen des Tagebuchs, da eine längere Fokussierung auf die Symptomatik meist nicht hilfreich ist.
- Bewahren Sie die Seiten zum Gleichgewichtstagebuch auf und nehmen Sie diese zu fachärztlichen Terminen mit.