## Checkliste akute grippale Erkrankungen

Bitte schreiben Sie *nur aktuelle* Symptome heraus, die Sie ganz sicher beobachtet haben. Die Formulierung „verschlimmert“ kann auch die Ursache einer Krankheit beschreiben, oder die Bedeutung von „schmerzhaft“ haben. Ursache der Erkrankung: (freie Formulierung)

……………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………………………

Die zu wählenden Antworten sind grau geschrieben, die zutreffenden bitte farbig Markieren / Ausfüllen . Die Symptome müssen deutlich vorhanden oder mehrmals aufgetreten sein. Mehrfach-Antworten sind möglich. Treten Symptome nur zu bestimmten Zeiten auf, dann bitte diese in einer anderen Farbe markieren. ZB. Grün Den Fragebogen bitte mit Namen abspeichern und zurück schicken.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grundmodalitäten:** * Wärme verschlimmert / bessert
* Kälte verschlimmert / bessert
* Einhüllen verschlimmert / bessert
* Entblößen verschlimmert / bessert
* Im Freien verschlimmert / bessert
* Bedürfnis frische Luft / Abneigung
* Im Zimmer verschlimmert / bessert
* Bedürfnis zu Bewegen / Abneigung
* Bewegung verschlimmert / bessert
* Anstrengung körpl. verschlechtert / bessert
* Ruhe verschlimmert / bessert
* Lagewechsel verschlimmert / bessert
* Liegen verschlimmert / bessert
* Sitzen verschlimmert / bessert
* Stehen verschlimmert / bessert
* Beim Einschlafen verschlimmert
* Beim Erwachen verschlimmert / gebessert
* Nach Aufstehen verschlimmert / gebessert

**Gemütsveränderungen:** * Alleinsein verschlimmert / bessert
* Gesellschaft verschlimmert / bessert
* Fröhlichkeit / Traurigkeit
* Sanftheit / Gereiztheit

**Kopf*** Licht (helles) verschlimmert / bessert
* Kaltwerden / Umschläge verschlimmert / bessert
* Gehör empfindlich / vermindert
* Sprechen verschlimmert
* Atem schnell
* Nasenbluten allgemein / Blut hell / dunkel / geronnen
* Geruchssinn vermindert
* Fließschnupfen / Stockschnupfen
* Schnupfen: brennend / dick / eitrig / gelb / grünlich / scharf / schleimig / übelriechend / wässrig / zäh

**Bewegungsapparat:** * Muskeln straff (angespannt) / schlapp
* Bücken verschlimmert
* Sitzen gekrümmt verschlimmert / bessert
* Zerschlagenheitsschmerz
* Gefühl wie hartes Liegen
 | **Lokale Modalitäten:*** Geruchssinn empfindlich
* Berührung verschlimmert / bessert
* Druck verschlimmert / bessert
* Durst / Durstlosigkeit
* Tiefatmen erschwert / verschlimmert
* Atem schnell / langsam
* Atem ängstlich/ungleich/heiß/ keuchend/seufzend
* Atemversetzung (Tiefatmen nicht möglich)
* Sitzen krumm verschlimmert / bessert
* Reiben, massieren verschlimmert / bessert
* Wärmeflasche verschlimmert / bessert
* Kalte Anwendungen verschlimmert / bessert
* Berührung verschlimmert / bessert
* Reiben, Massieren verschlimmert / bessert
* Druck verschlimmert / bessert
* Kleiderdruck verschlimmert / bessert

**Atemwege:** * Einatmen erschwert
* Ausatmen erschwert
* Tiefatmen erschwert
* Husten allgemein / trocken / mit Auswurf (schleimig)
* Husten morgens schleimig – abends trocken
* Husten abends schleimig – morgens trocken
* Husten tags mit – nachts ohne Schleim / Auswurf
* Husten nachts mit- tags ohne Schleim / Auswurf

**Verdauungstrakt:** * Durst / Durstlosigkeit
* Geschmackssinn vermindert
* Speichel vermindert / vermehrt
* Schlucken verschlimmert
* Trinken verschlimmert / bessert
* Essen verschlimmert / bessert
* Kaltes verschlimmert / bessert
* Warmes verschlimmert / bessert
* Durchfall schmerzhaft / schmerzlos
* Blähungsabgang bessert
* Aufstoßen bessert

**Gemütsveränderung:** * Alleinsein verschlimmert / bessert
* Gesellschaft verschlimmert / bessert
* Fröhlichkeit / Traurigkeit
* Sanftheit / Gereiztheit
 |  |

Bitte geben Sie hier an, was Ihnen noch wichtig erscheint und evtl. nicht auf der Checkliste aufgeführt ist: