

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 fühlen, können Sie 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. Informationen über Ihr Befinden helfen Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ein möglichst gutes Gesamtbild zu erhalten. Dadurch kann der Therapieverlauf besser überwacht werden und Maßnahmen, die notwendig sind oder Ihnen das Leben erleichtern können, erkannt werden.

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.



Die Beobachtung meiner Symptome ist für mich und meinen Arzt von entscheidender Bedeutung für das Management und die Behandlung meiner Krankheit.»

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
18.03.25	Kopfschmerzen	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.03.25	Sehr müde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" 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)
- **Schmerzen** in Körper, Knochen, Bauch, Muskeln (Krämpfe) oder Kopf
- **Probleme mit Augen, Haaren oder Haut**, einschließlich Schwellungen (Ödeme), Haarausfall, Hautausschlag, Schwitzen oder Blutergüsse/leichtes Bluten
- **Probleme beim Essen oder der Verdauung**, einschließlich Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Übelkeit, trockener Mund, Erbrechen, Durchfall, häufiges Wasserlassen
- **Probleme beim Atmen**, einschließlich Kurzatmigkeit
- **Messbare Probleme**, 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	Was habe ich heute erlebt?	Intensität	Beeinträchtigung meiner Lebensqualität (bei negativen Gefühlen)			Auslöser für das Gefühl (positiv und negativ) bzw. was könnte dazu beigetragen haben?
			Gering	Mittel	Stark	
18.03.25	Gestresst	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Warten auf PCR-Ergebnis
19.03.25	Zuversichtlich	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Die Ärztin hatte eine gute Idee wegen der Nebenwirkungen.

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



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).

		Bewertung meines Erlebnisses									
Datum	Was habe ich heute erlebt?	Intensität					Beeinträchtigung meiner Lebensqualität				
		Niedrig 1	2	Mittel 3	4	Hoch 5	Gering 1	2	Mittel 3	4	Stark 5
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Übertragen Sie die Informationen in das Übersichtsblatt.

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.

Bewertung meines Erlebnisses

Datum	Was habe ich heute erlebt?	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					
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

Übertragen Sie die Informationen in das Übersichtsblatt.

DER CML-UNTERSUCHUNGSPASS

Neben dem CML-Symptom-Tagebuch zur Dokumentation Ihres Befindens ist es sinnvoll, die Ergebnisse aller Untersuchungen regelmäßig zu notieren. Der CML-Untersuchungspass erleichtert Ihnen diese Dokumentation.

Laden Sie den **CML-Untersuchungspass** auf www.leben-mit-blutkrankheiten.de/cml aus der Mediathek herunter.



Novartis Pharma GmbH

Nürnberg

Tel.: (0911) 273-0

Fax: (0911) 273-12653

www.novartis.de

 **NOVARTIS**

Leben 
mit Blutkrankheiten
Ein Service der Novartis Pharma GmbH