

Mein
knowHAE-
Tagebuch





So nutzen Sie Ihr Tagebuch optimal

Auch wenn HAE nicht jeden Tag Ihr Hauptgedanke sein sollte, gibt es einige Ereignisse und Informationen, deren Dokumentation sowohl für Sie selbst als auch für Ihr Behandlungsteam nützlich ist. Sich Zeit zu nehmen, um ein Tagebuch auszufüllen, kann Ihnen in vielen Bereichen Ihres Lebens helfen. Egal, ob es darum geht, sich an Geburtstage zu erinnern, oder ob Sie Ihren sozialen Zeitplan erstellen oder Ihre Gesundheit nachverfolgen wollen: Eine gründliche Vorbereitung kann Ihnen die Freiheit geben, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die wichtig sind.

Sie können dieses Tagebuch herunterladen und ausdrucken und sich etwas Zeit nehmen, um es in aller Ruhe und ganz ohne Computer auszufüllen. Sie können sich wahlweise auch die Informationen durchlesen und Ihr eigenes Tagebuch oder ein Smartphone verwenden, um Ihre HAE-Erfahrungen zu dokumentieren.

Im Folgenden finden Sie einige Abschnitte aus Ihrem Tagebuch, die für die Organisation dieser Lebensbereiche für Sie von Nutzen sein könnten.

Inhalte

| | |
|---|----|
| Mein Jahr im Rückblick..... | 4 |
| Dokumentation und Reduzierung stressreicher Ereignisse..... | 6 |
| Monatliches Tagebuch | 9 |
| Notizen für mich und mein Behandlungsteam | 34 |

Mein Jahr im Rückblick

Es kann für Sie hilfreich sein, wichtige Ereignisse in diesem Kalender zu dokumentieren, einschließlich aller HAE-Auslöser, Attacken und Arzttermine. Wenn Sie diese Faktoren über ein paar Monate oder ein Jahr hinweg dokumentieren, kann es für Sie und Ihr Behandlungsteam nützlich sein, die Aufzeichnungen gemeinsam zu überprüfen und im Hinblick auf positive oder negative Muster zu beurteilen, die sich möglicherweise abzeichnen.

JANUAR

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | |

APRIL

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | | |

FEBRUAR

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | | | |

MAI

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | |

MÄRZ

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | |

JUNI

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | | |



JULI

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | |

OKTOBER

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | |

AUGUST

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | |

NOVEMBER

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | | |

SEPTEMBER

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | | |

DEZEMBER

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | |

Dokumentation und Reduzierung stressvoller Ereignisse

Wenn Sie über stressvolle Ereignisse nachdenken, kann es hilfreich sein, zu verstehen, was für ein Ereignis es war, welche Gefühle es bei Ihnen auslöste und was Sie getan haben, um den Stress zu bewältigen.

Als potenzielle Lösung zur Bewältigung von Stress kommen alle Dinge in Betracht, die in der Vergangenheit bereits funktioniert haben, oder neue Ideen, die Sie einmal ausprobieren möchten. Sie können außerdem die Möglichkeit in Erwägung ziehen, Personen aus Ihrem Unterstützungsnetzwerk mit einzubinden, um Sie zu unterstützen, wie beispielweise Familie und Freunde.

Dokumentieren Sie stressvolle Ereignisse mithilfe der Tabelle auf der nächsten Seite, um den Stresspegel in Zukunft zu senken. Es werden mehrere Beispiele für negativen und positiven Stress gezeigt.

Um mehr über den Unterschied zwischen negativem und positivem Stress sowie Tipps zur Bewältigung dieser Gefühle zu erfahren, bearbeiten Sie bitte das Modul „Umgang mit Stress und Angst“ auf der knowHAE-Website.

Sie sollten bereits erzielte Fortschritte unbedingt anerkennen, sowohl bei der Bestimmung von Aspekten, die Ihnen Stress bereiten, als auch bei der Suche nach möglichen Lösungen. Besprechen Sie diese Erfolge mit Ihrem Arzt. Er hat möglicherweise weitere nützliche Vorschläge, wie Sie die erzielten positiven Fortschritte fortsetzen können.

| Stressvolles Ereignis und Ursache | Wie habe ich mich gefühlt? | Lösung, die zum Einsatz kam oder kommt |
|--|--|--|
| <p>Eine bevorstehende Präsentation auf der Arbeit</p> | <p>Nervös und ängstlich</p> | <p>Ich habe einem Kollegen eine Nachricht geschickt und er hat mir angeboten, mir bei der Vorbereitung auf das Meeting zu helfen.</p> |
| <p>Die Planung des 30. Geburtstags meines Freundes</p>  | <p>Ich bin aufgeregt und freue mich sehr für meinen Freund, aber ich möchte auch, dass alles perfekt wird, deshalb gibt es viel für mich zu tun.</p> | <p>Ich werde einen Abend damit verbringen, alles im Voraus zu planen, was ich tun muss, und ich werde einen anderen Freund bitten, mir bei einigen Dingen zu helfen, beispielsweise beim Kauf des Kuchens.</p> |
| | | |
| | | |
| | | |



Monatliches Tagebuch

Um dieses Tagebuch optimal zu nutzen, ist es sinnvoll, es nicht nur für Ihre HAE-Informationen zu verwenden, sondern auch für Ihre tägliche Planung, wie z. B. Erinnerungen an bestimmte Aufgaben, Geburtstage, Feiertage und Jubiläen.

Die Planung und Dokumentation von HAE-Informationen, wie nachfolgend gezeigt, bietet Ihnen und Ihrem Behandlungsteam eine bessere Vorstellung davon, wie sich HAE auf Sie auswirkt:

- Der Tag und die Uhrzeit, zu der eine Attacke eintritt
 - Art der Behandlung, die Sie erhalten haben und von wem
 - Termine, an denen Sie Rezepte abholen müssen
 - Anzahl der Tage, die Sie brauchten, um sich zu erholen, und alle Aktivitäten, die Sie nicht ausführen konnten
-

Auch wenn es sich hier um sehr praktische Bereiche handelt, gibt es dennoch auch einige positive und emotionale Faktoren, deren Dokumentation nützlich sein könnte. Hierzu können Sie die Felder für Notizen und die Abschnitte auf den Seiten unten nutzen:

- Was Sie in Zeiten, in denen Sie keine Attacke hatten, erreicht haben
- Ihre Stimmung in jedem Monat und der Grund dafür
- Ein positives Highlight aus jedem Monat, um zu sehen, was Sie glücklich macht – es kann hilfreich und angenehm sein, sich diese Highlights regelmäßig in Erinnerung zu rufen und die damit verbundenen Aktivitäten weiterhin einzuplanen!

JANUAR

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Wie haben Sie sich diesen Monat gefühlt? _____



| FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | NOTIZEN |
|--|---|---|---------|
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |



Highlight des Monats: _____

FEBRUAR

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Wie haben Sie sich diesen Monat gefühlt? _____



| FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | NOTIZEN |
|--|---|---|---------|
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |



Highlight des Monats: _____

MÄRZ

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Wie haben Sie sich diesen Monat gefühlt? _____



| FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | NOTIZEN |
|--|---|---|---------|
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |



Highlight des Monats: _____

APRIL

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Wie haben Sie sich diesen Monat gefühlt? _____



| FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | NOTIZEN |
|--|---|---|---------|
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |



Highlight des Monats: _____

MAI

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Wie haben Sie sich diesen Monat gefühlt? _____



| FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | NOTIZEN |
|---|---|---|---------|
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |



Highlight des Monats: _____

JUNI

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Wie haben Sie sich diesen Monat gefühlt? _____

  

| FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | NOTIZEN |
|---|---|---|---------|
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |



Highlight des Monats: _____

JULI

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Wie haben Sie sich diesen Monat gefühlt? _____

  

| FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | NOTIZEN |
|--|---|---|---------|
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |



Highlight des Monats: _____

AUGUST

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Wie haben Sie sich diesen Monat gefühlt? _____



| FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | NOTIZEN |
|---|---|---|---------|
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |



Highlight des Monats: _____

SEPTEMBER

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Wie haben Sie sich diesen Monat gefühlt? _____



| FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | NOTIZEN |
|--|---|---|---------|
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |



Highlight des Monats: _____

OKTOBER

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Wie haben Sie sich diesen Monat gefühlt? _____



| FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | NOTIZEN |
|--|---|---|---------|
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |



Highlight des Monats: _____

NOVEMBER

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Wie haben Sie sich diesen Monat gefühlt? _____



| FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | NOTIZEN |
|--|---|---|---------|
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |



Highlight des Monats: _____

DEZEMBER

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Wie haben Sie sich diesen Monat gefühlt? _____



| FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | NOTIZEN |
|--|---|---|---------|
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |



Highlight des Monats: _____



Die **knowHAE**-Website ist für Benutzer außerhalb der USA und des Vereinigten Königreichs bestimmt. Die Website wurde von Takeda gemäß Branchen- und Rechtsstandards entwickelt. Takeda unternimmt alle zumutbaren Anstrengungen, um korrekte und aktuelle Informationen bereitzustellen. Die auf der Website verfügbaren Informationen erheben jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sollten nicht anstelle eines Besuchstermins, eines Telefongesprächs, einer ärztlichen Beratung oder einer Empfehlung durch Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft verwendet werden. Takeda empfiehlt auf keinen Fall die Selbstbehandlung von gesundheitlichen Problemen. Sollten Sie Fragen im Zusammenhang mit der Gesundheitsversorgung haben, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft. Sie sollten eine medizinische Beratung niemals ignorieren oder diese aufgrund eines Inhalts, den Sie hier gelesen haben, aufschieben.



© 2021 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Alle Rechte vorbehalten. Takeda und das Takeda-Logo sind Marken von Takeda Pharmaceutical Company Limited, die unter Lizenz verwendet werden. Shire ist jetzt Teil von Takeda.

C-ANPROM/INT/HAE/0091 Mai 2021

knowHAE
Aufmerksamkeit, Antworten, Aktion