MEDICATIE / SUPPLEMENTEN DAGBOEK – 7 DAGEN

Waarom een medicatie / supplementen dagboek nuttig kan zijn bij MCAS

- **Inzicht in het effect van medicatie of supplement**
  Je kunt bijhouden welk middel je gebruikt, wanneer en in welke dosering en/of klachten daarna verbeteren of verslechteren.
- **Bijwerkingen herkennen**
  Bij MCAS kunnen mensen gevoelig reageren op medicijnen of hulpstoffen. Door klachten en het tijdstip van inname te noteren, kunnen mogelijke verbanden worden besproken met een zorgverlener.
- **Supplementen meenemen**
  Supplementen worden soms vergeten wanneer een medicatieoverzicht wordt gemaakt. Door bijvoorbeeld vitaminen, mineralen en andere supplementen ook te registreren, ontstaat een volledigere beeld.
- **Verbanden met klachten herkennen**
  Door medicatie, supplementen, voeding, triggers en klachten naast elkaar te zetten, kunnen mogelijke patronen zichtbaar worden. Een verband in het dagboek betekent overigens niet automatisch dat het middel de oorzaak is.
- **Veranderingen bijhouden**
  Wanneer een medicijn wordt gestart, gestopt of aangepast, kan worden vastgelegd wat er daarna gebeurt. Dit kan helpen bij het gesprek met de behandelaar.
- **Beter voorbereid naar de zorgverlener**
  Bij MCAS kunnen klachten en behandelingen behoorlijk uitgebreid zijn. Een overzichtelijk dagboek geeft de patiënt een praktisch hulpmiddel om de belangrijkste informatie mee te nemen naar een afspraak.

Hoe gebruik je het dagboek?

- ✓ Vul eerst je persoonsgegevens in.
- ✓ Vul in het medicatie/supplementen overzicht in welke medicatie of supplementen je gebruikt bij de start van het medicatie/supplementen dagboek.
- ✓ Vul daarna de tabel dagelijkse registratie in voor 7 dagen (het liefst voor 3 weken, want sommige medicatie of supplementen Werken pas na 2 weken of langer. 1 tabel per dag invullen. Bij klachten vandaag kan je cijfer 0 tm 5 invullen, waarbij 0 = geen klacht en 5 = extreme klacht.
- ✓ Bij bespreking met je zorgverlener, kan je invullen wat je wilt bespreken ter voorbereiding op het gesprek met je zorgverlener.

Gebruik dit dagboek om gedurende 7 dagen bij te houden welke medicatie of supplement je gebruikt, wanneer je deze inneemt en welk effect of welke klachten je ervaart. Neem het ingevulde dagboek eventueel mee naar jouw zorgverlener.

Naam:		**Startdatum medicatiedagboek:**	
Geboortedatum:		**Einddatum medicatiedagboek:**	
Doel van dit dagboek:		**Behandelaar:**	

1. Medicatie / supplementen overzicht

Vul hier de medicatie / supplementen in die je aan de start van het medicatie / supplementen dagboek gebruikt.

Medicijn / suplement	Dosering	Hoe vaak	Tijdstip	Klacht/verbetering	Opmerking

2. Dagelijkse registratie

Noteer per inname het tijdstip, de medicatie en de dosering. Beschrijf kort het effect en eventuele bijwerkingen of veranderingen in klachten.

DAG 1 Datum: _____

Tijd	Medicijn / supplement	Dosering	Ingenomen?	Effect / verbetering	Bijwerking / klacht	Opmerking

Klachten vandaag (0–5):	
Mogelijke trigger(s):	
Bijzonderheden / vragen voor zorgverlener:	

Opmerkingen:

_____

_____

_____

DAG 2 Datum: _____

Tijd	Medicijn / supplement	Dosering	Ingenomen?	Effect / verbetering	Bijwerking / klacht	Opmerking

Klachten vandaag (0–5):	
Mogelijke trigger(s):	
Bijzonderheden / vragen voor zorgverlener:	

Opmerkingen:

_____

_____

_____

DAG 3 Datum: _____

Tijd	Medicijn / supplement	Dosering	Ingenomen?	Effect / verbetering	Bijwerking / klacht	Opmerking

Klachten vandaag (0–5):	
Mogelijke trigger(s):	
Bijzonderheden / vragen voor zorgverlener:	

Opmerkingen:

_____

_____

_____

DAG 4 Datum: _____

Tijd	Medicijn / supplement	Dosering	Ingenomen?	Effect / verbetering	Bijwerking / klacht	Opmerking

Klachten vandaag (0–5):	
Mogelijke trigger(s):	
Bijzonderheden / vragen voor zorgverlener:	

Opmerkingen:

_____

_____

_____

DAG 5 Datum: _____

Tijd	Medicijn / supplement	Dosering	Ingenomen?	Effect / verbetering	Bijwerking / klacht	Opmerking

Klachten vandaag (0–5):	
Mogelijke trigger(s):	
Bijzonderheden / vragen voor zorgverlener:	

Opmerkingen:

_____

_____

_____

DAG 6 Datum: _____

Tijd	Medicijn / supplement	Dosering	Ingenomen?	Effect / verbetering	Bijwerking / klacht	Opmerking

Klachten vandaag (0–5):	
Mogelijke trigger(s):	
Bijzonderheden / vragen voor zorgverlener:	

Opmerkingen:

_____

_____

_____

DAG 7 Datum: _____

Tijd	Medicijn / supplement	Dosering	Ingenomen?	Effect / verbetering	Bijwerking / klacht	Opmerking

Klachten vandaag (0–5):	
Mogelijke trigger(s):	
Bijzonderheden / vragen voor zorgverlener:	

Opmerkingen:

_____

_____

_____

3. Samenvatting na 7 dagen

Welke medicatie leek het meeste effect te hebben?	
Welke medicatie gaf mogelijk bijwerkingen?	
Welke klachten veranderden gedurende de week?	
Waren er momenten waarop medicatie werd vergeten of aangepast?	
Welke vragen wil je met jouw zorgverlener bespreken?	
Overige opmerkingen:	

Let op: Dit dagboek is bedoeld voor het bijhouden van informatie en vervangt geen medisch advies. Verander of stop medicatie niet zonder overleg met jouw arts of andere bevoegde zorgverlener.

Bespreking met zorgverlener

Wat valt het meest op?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Welke klachten komen het vaakst terug?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Zijn er mogelijke verbanden met medicatie / supplementen of andere triggers?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Welke vragen wil ik bespreken?

_____

_____

_____

_____