

MEDICATIEDAGBOEK – 7 DAGEN

Waarom een medicatiedagboek nuttig kan zijn bij MCAS

- ☐ **Inzicht in het effect van medicatie**
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 vollediger 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 tot 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.

Naam:		Startdatum medicatieboek:	
Geboortedatum:		Einddatum medicatieboek:	
Doel van dit dagboek:		Behandelaar:	

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

[illegible]

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:

[illegible]

Bijzonderheden / vragen voor zorgverlener:

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:

Tijd	Medicijn / supplement	Dosering	Ingenomen?	Effect / verbetering	Bijwerking / klacht	Opmerking
Klachten vandaag (0–5):						
Mogelijke trigger(s):						
Bijzonderheden / vragen voor zorgverlener:						

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?
