

Symptomtagebuch

Wir empfehlen **ALLEN** Betroffenen ein Symptomtagebuch anzulegen.

Dr. St. Amand schreibt dazu:

"Wenn Sie anfangen Guaifenesin zu nehmen, versuchen sie, ihr sich schlecht konzentrierendes Fibromyalgie-Gehirn so gut wie möglich auf das zu richten, was gerade geschieht.

Sie brauchen keine ausführlichen Protokolle zu Papier bringen.

Verwenden Sie einen Kalender und kritzeln sie ein paar Worte hinein - genug, um Ihrem Gedächtnis Anstoß zu geben, wenn sie auf das zurück schauen müssen, was sie durchgemacht haben....

Halten sie Ihre Einträge einfach, **z.B. schlecht, gut, miserabel, schrecklich, mäßig....**

Nachdem sie eine Periode von mehreren Wochen erlebt haben, beginnt der Erinnerungsverlust (Amnesie).

Es wird schwierig, die heutigen Knieschmerzen mit der Stärke der Kopfschmerzen im letzten Jahr zu vergleichen.

Erschöpft ist immer noch erschöpft, aber hat es nachgelassen?

Im Laufe der Zeit werden Ihre schlechten Tage beträchtlich besser sein als die guten Tage, die Sie vor Ihrer Behandlung hatten. Einfache überschaubare Einträge sind am besten."

aus dem Amand-Buch Seite 148/149

In dem Behandlungsplan steht:

„Merken Sie sich bitte, dass es fast allen von Ihnen merklich schlechter gehen wird, wenn sie IHRE Grunddosis erreicht haben.“

Die meisten Betroffenen erwarten hierbei eine SCHMERZverstärkung.

Es geht aber nicht ausschließlich um eine Schmerzverstärkung, sondern um eine SYMPTOMverschlechterung !

D.h. zum Beispiel: wenn man müde war, ist man plötzlich erschöpft.

Es können sich völlig neue Symptome einstellen und andere wiederum verschwinden.

Auch Depressionen, Hautjucken oder weitere nicht schmerzende Symptome sind also damit gemeint. Es kann aber auch zu größeren Schmerzen kommen. Symptome die schwach waren, können auf einmal ganz heftig werden.

Dr. St. Amand schreibt in seinem Buch von einer Verschlimmerung der Symptome (siehe Buch Seite 149).

Um seine optimal Dosis zu erreichen, ist eine Kartierung unumgänglich.

Leider gibt es Betroffene die gesundheitlich oder aus anderen Gründen nicht die Möglichkeit haben, sich karten zu lassen. Diese können selbstverständlich trotzdem mit der Therapie beginnen.

Diese Betroffenen können sich leider nicht an der Kartierung orientieren. **Aus diesem Grunde sollte täglich ein ganz ausführliches Symptomtagebuch geführt werden.**

Nur so behält man einen Überblick über den Verlauf.

Betroffene können später beim Lesen zurückblicken und an den Fortschritten den eigenen Heilungsverlauf erkennen.

Wenn Du bettlägerig bist schreibe auf, an welchem Tag Du aus dem Bett steigen konntest und z.B. ins Wohnzimmer gelaufen bist.

dokumentiere :

wann du in der Lage warst ein Bad zu nehmen oder zu duschen,
wann dich ein Vogelsingen glücklich machte,
wann du gute Träume hattest,
wann du ein Lied gesungen hast und dabei glücklich warst,
wann du in der Lage warst einen kurzen Spaziergang zu machen,
wann du ein Geschäft/Einkaufszentrum besucht hast usw.

Das sind alles DEINE kleinen Fortschritte! Schreibe sie genau auf.

Die Zeit der Spaziergänge wird länger werden, die Zeit des Einkaufens auch.....

Wir erleben gute und schlechte Zeiten. Wir nennen das Zyklieren und es ist gut und richtig, wenn es so verläuft.

Lebe JEDE gute Stunde und tanke Kraft für die nicht so guten Stunden.

Vergleiche dich nicht mit den anderen Betroffenen und lass Dich nicht von deren Dosierungen beeinflussen.

Lass dich nicht negativ von den Fortschrittsberichten der Anderen beeinflussen.
Freue dich mit Jedem mit!

Auch DEIN TAG wird kommen, wo du dich besser fühlst

Jeder schwemmt anders aus. Unsere Gene bestimmen das mit.
Manche von uns haben diese Krankheit schon länger, manche sind schon älter und benötigen längere Zeit bis sie genesen.

WICHTIG/Voraussetzung ist, das Protokoll bis ins kleinste Detail zu befolgen:

- 1) Salicylate verbannen
- 2) Dosis finden
- 3) HG-Diät durchführen