Haarausfall dokumentieren

Zu jedem Eintrag ein Datum und ein paar Stichworte. Mehr braucht es nicht.

beidia

Datum	Was mir am Haar aufgefallen ist	Kopfhaut	Ereignisse	Wie es mir geht

Fotos über die Monate

Einmal im Monat, am selben Ort, bei gleichem Licht und gleichem Abstand. Hake ab, welche Ansichten du fotografiert hast.

beidia

Datum	Vorn	Oben	Links	Rechts	Bemerkung, etwa Licht, Frisur oder einzelne Stellen
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	

Mittel und Anwendungen

Alles, was du einnimmst oder aufträgst, mit Dosierung und Zeitraum. Auch was schon länger zurückliegt.

beidia

Mittel oder Anwendung	Dosierung	Begonnen am	Beendet am	Bemerkung

Arzttermine und Befunde

Jeder Termin mit Datum, was untersucht oder besprochen wurde und was dabei herauskam.

beidia

Datum	Ärztin oder Arzt	Was untersucht oder besprochen wurde	Ergebnis und Befund