

SCHMERZ-TAGEBUCH

MIT SCHMERZ UMGEHEN LERNEN

ANLEITUNG

WIE FÜHRT MAN EIN SCHMERZ-TAGEBUCH?

Wozu benötigt man ein Schmerz-Tagebuch?

Ein Schmerz-Tagebuch hilft dabei, den Schmerz besser zu verstehen und zu charakterisieren. Es gibt einen genauen Überblick über Zeit, Dauer, Art und Stärke der Schmerzen, aber auch über begleitende Faktoren, die den Schmerz beeinflussen. Das Schmerz-Tagebuch erfüllt dabei wichtige Aufgaben:

Ziele des Schmerz-Tagebuchs:

- ▶ Es hilft Schmerz-Patienten, ihre Beschwerden genau kennenzulernen und Maßnahmen herauszufinden, mit denen sie mit den Schmerzen im Alltag besser umgehen können.
- ▶ Es kann dem Arzt wichtige Informationen liefern, mit deren Hilfe er das optimale Medikament in der passenden Stärke auswählen kann.
- ▶ Es hilft dem Arzt, den Zeitpunkt der Medikamenteneinnahme und die Dosierung zu optimieren.
- ▶ Es identifiziert Auslöser der Schmerzen.
- ▶ Es zeigt, ob verordnete Medikamente gut wirken.
- ▶ Es hält fest, ob Schmerzmedikamente Nebenwirkungen haben, die durch einen Wirkstoffwechsel behoben werden könnten.

Wie wertet man das ausgefüllte Schmerz-Tagebuch aus?

Sprechen Sie vor Beginn eines Schmerz-Tagebuches am besten mit Ihrem Arzt. Sie können ihm auch vorab diese Vorlage zeigen. Er kann Sie beraten, was genau Sie in Ihrem speziellen Fall festhalten sollten. Sie können ein Schmerz-Tagebuch auch für sich selbst führen, um ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, wann, wie oft und wie stark Schmerzen auftreten. Nehmen Sie das ausgefüllte Tagebuch und Ihre persönliche Auswertung dann trotzdem zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit. Es kann Ihrem behandelnden Arzt helfen, die Medikation anzupassen.

Wie füllt man das Schmerz-Tagebuch richtig aus?

Sie können unsere Vorlage auf der folgende Seite nutzen, um Ihr eigenes Schmerz-Tagebuch zu führen. Dort sind die wichtigsten Punkte bereits vorgegeben, die Sie nur noch ausfüllen müssen.

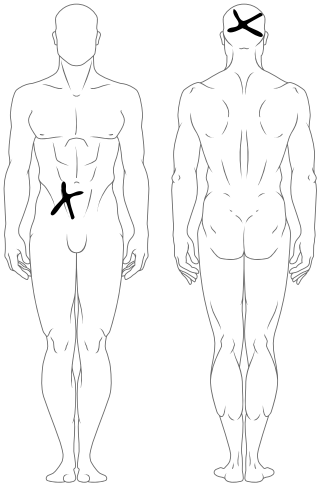
Die Schmerz-Skala: Wie stark sind meine Schmerzen?

Die Schmerzskala dient der subjektiven Einschätzung Ihres Schmerzes. Weisen Sie dem Schmerz, den Sie empfinden, Werte zwischen 0 (kein Schmerz) und 10 (größtmöglicher, vorstellbarer Schmerz) zu.

So kann ein ausgefülltes Schmerz-Tagebuch für einen Tag aussehen:

SCHMERZTAGEBUCH

DATUM
10. März 2016



ANALGETIKA-DAUERTHERAPIE
Name des Schmerzmittels: 2 x 20 Tropfen (morgens und abends)

ANALGETIKA-ZUSATZTHERAPIE
Name des Schmerzmittels: 1 Tablette abends

Bitte zeichnen Sie hier ein, wo Sie Schmerzen haben

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	NACHTS
SCHMERZ-STÄRKE	10	10	10	10
	9	9	9	9
	8	8	8	8
	7	7	7	7
	6	6	6	6
	5	5	5	5
	4	4	4	4
	3	3	3	3
	2	2	2	2
	1	1	1	1
	X	0	0	0

BEFINDEN Allgemein gut, konnte nachts gut schlafen

APPETIT morgens + mittags gut, abends keinen Hunger

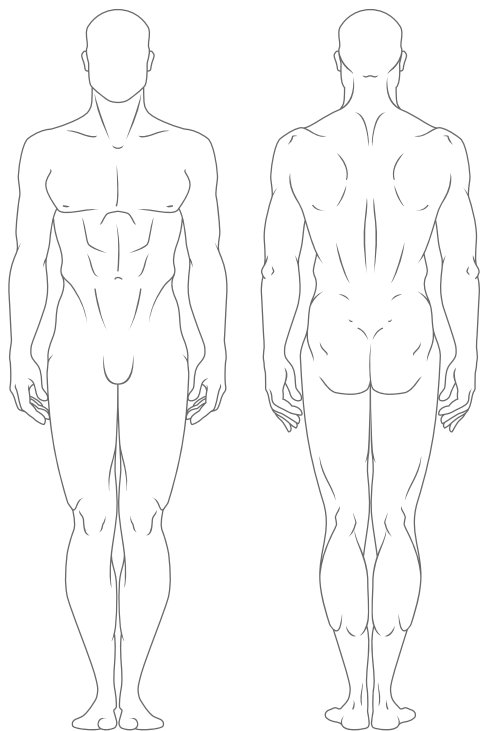
STUHLGANG 1x morgens, leichte Verstopfung

ÜBELKEIT heute keine Übelkeit

MÜDIGKEIT tagsüber ok, abends schon früh sehr erschöpft

SCHMERZTAGEBUCH

DATUM



ANALGETIKA-DAUER THERAPIE

ANALGETIKA-ZUSATZ THERAPIE

Bitte zeichnen Sie hier ein, wo Sie Schmerzen haben

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	NACHTS
SCHMERZ- STÄRKE	10	10	10	10
	9	9	9	9
	8	8	8	8
	7	7	7	7
	6	6	6	6
	5	5	5	5
	4	4	4	4
	3	3	3	3
	2	2	2	2
	1	1	1	1
	0	0	0	0

BEFINDEN

APPETIT

STUHLGANG

ÜBELKEIT

MÜDIGKEIT