



selpers
GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS RHEUMATOIDE
ARTHRITIS UND PSYCHE

SCHMERZ- UND STRESSTAGEBUCH

Anleitung: Wie führe ich ein Schmerz-und Stresstagebuch?

Wozu benötigt man ein Schmerz-und Stresstagebuch?

Rheumatoide Arthritis ist eine Erkrankung, die neben Umwelteinflüssen und genetischer Veranlagung auch sehr stark durch die Psyche beeinflusst wird. Dabei sind es oft unbewusste Gefühle oder Gedanken, die Einfluss auf den Krankheitsverlauf und Schübe nehmen. Ein Schmerz-und Stresstagebuch kann dabei helfen, sich bewusster über mögliche Zusammenhänge zu werden und die eigene Erkrankung besser zu verstehen. Folgende Wechselwirkungen sind dabei zentral: Wie verhalte ich mich? Wie reagiert meine Psyche darauf? Was passiert mit meinem Körper?

Ziele des Schmerz-und Stresstagebuchs:

- Ihnen dabei helfen, Ihre Beschwerden besser kennenzulernen
- Identifikation von möglichen Auslösern von Stress und Schmerzen
- Es hilft der/dem Ärztin/Arzt, den Zeitpunkt der Medikamenteneinnahme und die Dosierung zu optimieren
- Erleichterung für Ihre/Ihren behandelnde/n Ärztin/Arzt durch genaue Dokumentation
- Zusammenhang zwischen Ihrem psychischem Befinden und körperlichen Symptomen erkennen
- Aktivitäten und Rahmenbedingungen schaffen, in denen Sie beschwerdefreie Phasen erreichen können

Wie wertet man ein Schmerz-und Stresstagebuch aus?

Sprechen Sie vor Beginn eines Schmerz-Tagebuches am besten mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Sie können ihr/ihm auch vorab diese Vorlage zeigen. Sie/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, wie stark und in welchen Zusammenhang Schmerzen auftreten. Nehmen Sie das ausgefüllte Tagebuch und Ihre persönliche Auswertung dann trotzdem zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit. Es kann Ihrer/m behandelnden/m Ärztin/Arzt helfen, die Medikation anzupassen.

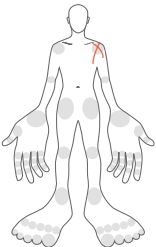
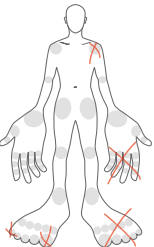
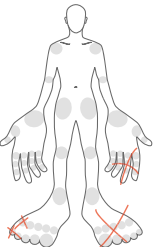
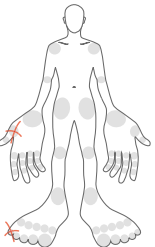
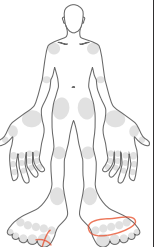
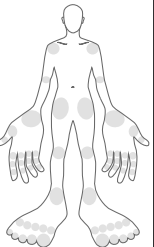
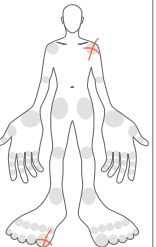
Vorgehen:

1. Am besten Sie drucken das gesamte Dokument einmal aus um auch die Informationen über das Ausfüllen und den Zweck des Tagebuchs bei Hand zu haben.
2. Danach ist es empfehlenswert Seite 4 mehrmals auszudrucken, damit Sie für jede Woche eine Vorlage ausfüllen können.
3. Da sich jeder Eintrag auf einen ganzen Tag bezieht, empfiehlt es sich das Tagebuch am Ende des Tages auszufüllen. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit.

Bei unserem Schmerztagebuch sind die Hände und Füße größer dargestellt, damit Sie Ihre Schmerzregion genau einzeichnen können. Die Schmerzskala wird auch in der Medizin verwendet und geht von 0 (gar kein Schmerz) bis 10 (größter vorstellbarer Schmerz).

Mithilfe des Schmerz- und Stresstagebuchs können Sie Zusammenhänge entdecken, die Ihnen dabei helfen, ihr Leben schmerzfreier zu gestalten und Ihren Körper positiver wahrzunehmen.

Beispiel für eine ausgefüllte Seite

SCHMERZ- UND STRESSTAGEBUCH						
MO 03.06.2019	DI 04.06.2019	MI 05.06.2019	DO 06.06.2019	FR 07.06.2019	SA 08.06.2019	SO 09.06.2019
						
SCHMERZ 10 5 0	SCHMERZ 10 5 0	SCHMERZ 10 5 0	SCHMERZ 10 5 0	SCHMERZ 10 5 0	SCHMERZ 10 5 0	SCHMERZ 10 5 0
STRESS ☹️ ☹️ ☹️	STRESS ☹️ ☹️ ☹️	STRESS ☹️ ☹️ ☹️	STRESS ☹️ ☹️ ☹️	STRESS ☹️ ☹️ ☹️	STRESS ☹️ ☹️ ☹️	STRESS ☹️ ☹️ ☹️
SCHMERZMEDIKAMENT ☒ Ja ☐ Nein	SCHMERZMEDIKAMENT ☐ Ja ☒ Nein	SCHMERZMEDIKAMENT ☒ Ja ☐ Nein	SCHMERZMEDIKAMENT ☒ Ja ☐ Nein	SCHMERZMEDIKAMENT ☒ Ja ☐ Nein	SCHMERZMEDIKAMENT ☒ Ja ☐ Nein	SCHMERZMEDIKAMENT ☒ Ja ☐ Nein
ANMERKUNG Leichte Schmerzen in linker Schulter	ANMERKUNG Medikament wegen Stress vergessen, starke Schmerzen	ANMERKUNG Fuß/Finger (links) starke Schmerzen. Leichte Schmerzen rechte Zehen	ANMERKUNG Leichte Schmerzen rechter Daumen und kleine Zehe	ANMERKUNG Rechte Zehe wieder geschmerzt, sowie rechter Fußballen	ANMERKUNG Heute keine Schmerzen gehabt!	ANMERKUNG Leichte Schmerzen in linker Schulter und rechter Zehe

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auf www.selpers.com/rheumatoide-arthritis

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auf www.selpers.com/rheumatoide-arthritis