



selpers

GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS MEDIKAMENTÖSE
SCHMERZTHERAPIE BEI KREBS

SCHMERZ- TAGEBUCH

Schmerz-Tagebuch führen

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-PatientInnen, ihre Beschwerden genau kennenzulernen und Maßnahmen zu ermitteln, mit denen sie mit den Schmerzen im Alltag besser umgehen können.
- Es kann der Ärztin/dem Arzt wichtige Informationen liefern, mit deren Hilfe sie/er das optimale Medikament in der passenden Stärke auswählen kann.
- Es hilft der Ärztin/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 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 und wie stark Schmerzen auftreten. Nehmen Sie das ausgefüllte Tagebuch und Ihre persönliche Auswertung dann trotzdem zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit. Es kann Ihrer/Ihrem behandelnden Ärztin/Arzt helfen, die Medikation anzupassen.

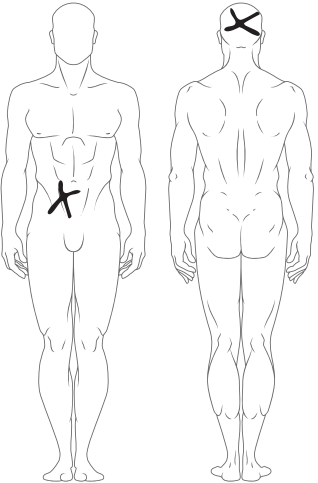
Wie füllt man das Schmerz-Tagebuch richtig aus?

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 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



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

ANALGETIKA-ZUSATZTHERAPIE
„Name des Schmerzmittels“ 1 Tablette abends

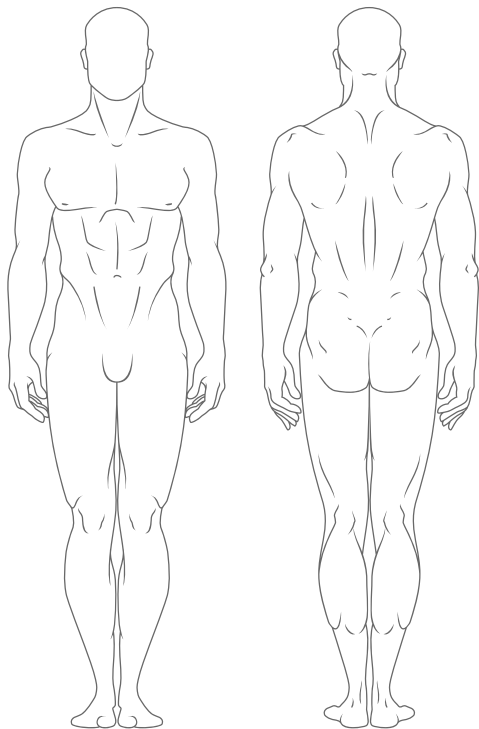
Bitte zeichnen Sie hier ein, wo Sie Schmerzen haben

	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
	0	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