

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 (wiederkehrende) 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. Es hilft Ihnen, den Verlauf Ihrer Schmerzen nachzuvollziehen, Ihre Schmerzen besser einzuschätzen und kann Sie dabei unterstützen, besser mit Ihrem Schmerz umzugehen. Nehmen Sie das ausgefüllte Tagebuch und Ihre persönliche Auswertung zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit. Es kann Ihrer/Ihrem behandelnden Ärztin/Arzt helfen, Ihre Behandlung einzuschätzen und wenn nötig anzupassen.

Wie füllt man das Schmerz-Tagebuch richtig aus?

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

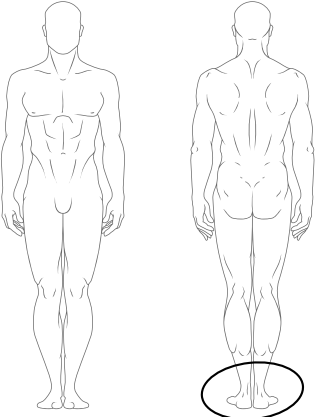
Die Schmerzskala dient der subjektiven Einschätzung Ihres Schmerzes. Weisen Sie dem Schmerz, den Sie empfinden, Werte zwischen 0 (kein Schmerz) und 10 (größtmöglicher, vorstellbarer Schmerz) zu. Geben Sie an wie stark der Schmerz minimal, maximal und im Durchschnitt morgens, mittags, abends und nachts war. So können Sie Ihren Schmerzverlauf nachvollziehen.

Beschreiben Sie Ihre Schmerzen möglichst genau und zeichnen Sie die Stelle Ihrer Schmerzen eindeutig ein (bspw. nur auf der rechten Seite der Fußflächen). Das hilft Ihnen dabei, Ihren Schmerz besser zu charakterisieren und unterstützt die Ärztin/den Arzt bei der Behandlung der Schmerzen.

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

SCHMERZTAGEBUCH

DATUM: 01.05. **WOCHENTAG:** Di



REGELMÄßIGE MEDIKAMENTE:
 „Name des Schmerzmittels“ 2 x 20 Tropfen
 (morgens und abends)

BEDARFSMEDIKATION:
 „Name des Schmerzmittels“ 1 Tablette
 (abends)

Bitte zeichnen Sie hier ein, wo Sie Schmerzen haben

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

WIE IST DER SCHMERZ? brennende Fußsohlen

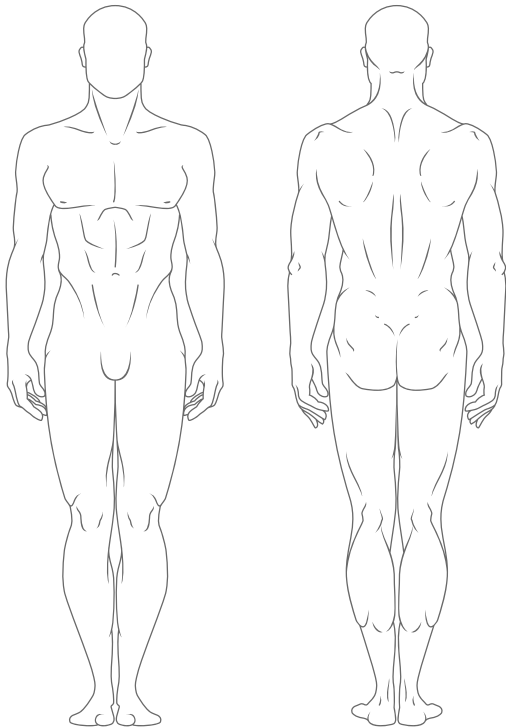
GAB ES EINEN AUSLÖSER? Spaziergang am Nachmittag

WAS HAT GEHOLFEN? Medikamente haben gut geholfen, Fußbad und Salbe am Abend

SCHMERZTAGEBUCH

DATUM:

WOCHENTAG:



REGELMÄßIGE MEDIKAMENTE:

BEDARFSMEDIKATION:

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	

WIE IST DER SCHMERZ?

GAB ES EINEN AUSLÖSER?

WAS HAT GEHOLFEN?