

Vorbereitung auf das Arztgespräch

Das Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt bildet die Grundlage der Diagnose und Behandlung Ihrer Nervenschmerzen. Um für Sie die bestmögliche Therapie zu finden, ist Ihre Ärztin/Ihr Arzt auf Ihre Hilfe angewiesen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich vor Ihrem Arztbesuch in Ruhe Gedanken zu Ihren Schmerzen machen. So können Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Ihre Beschwerden genau schildern und zur Diagnose beitragen.

Das sind die Fragen, die Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt stellen kann:



Lage und Gefühl

Die genaue Lagebeschreibung ermöglicht eine Unterscheidung der Nervenschmerzen von anderen Schmerzen. Schmerz im gesamten Bein würde auf eine andere Schmerzform hindeuten.

- Wo genau haben Sie Schmerzen?
- Treten die Schmerzen links und rechts oder nur auf einer Körperseite auf?
- Wie würden Sie Ihre Schmerzen beschreiben?

Erkrankungen und Verletzungen

Verletzungen oder Vorerkrankungen wie Diabetes mellitus, Krebs, Herpes Zoster oder Alkoholkrankheit können auf Nervenschmerzen hinweisen.

- Sind den Schmerzen Erkrankungen oder Verletzungen vorausgegangen?
- Haben Sie aktuelle Erkrankungen, wenn ja, welche?
- Welche Medikamente nehmen Sie regelmäßig ein?

Stärke

Hinweise auf die Stärke sind wichtig für die Einschätzung der Ausgangssituation und zur realistischen Therapieprognose. Die Dosierung der Medikamente wird abhängig von der Schmerzstärke zur jeweiligen Tageszeit angepasst. Das bedeutet beispielsweise: Wenn nachts kaum/kein Schmerz auftritt, erhalten Sie abends keine/leichte Medikation.

- Wie stark sind Ihre Schmerzen auf einer Skala von null bis zehn?
(Im Durchschnitt/Minimal/Maximal?)
- Wie verändert sich die Stärke Ihre Schmerzen im Tagesverlauf?

Trigger und Auslöser

Mögliche Trigger-Faktoren (z. B. Berührung, Zähneputzen, Sprechen, Essen) zu kennen, ermöglicht es Ihnen mit Ihren Schmerzen im Alltag besser umgehen zu können.

- Kennen Sie Trigger- oder Auslösefaktoren Ihrer Schmerzen und wenn ja, welche?
- Wie stark sind die Schmerzen, die durch Triggerfaktoren ausgelöst werden?
- Verändern sich die Schmerzen bei Berührung?

Vielleicht fällt es Ihnen schwer, die richtigen Worte für die Beschreibung Ihrer Schmerzen zu finden. Oder Sie fühlen sich unsicher bezüglich der Aspekte, die Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt von Bedeutung sein könnten. Sie können nichts „Falsches“ sagen! Um Ihre Schmerzen gut beschreiben zu können finden Sie hier eine Liste mit Begriffen als Hilfestellung.

So können Sie Ihre Schmerzen beschreiben:



Der Schmerz ist ...

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> brennend | <input type="checkbox"/> blitzartig einschließend |
| <input type="checkbox"/> schmerzhaft kalt | <input type="checkbox"/> kribbelnd |
| <input type="checkbox"/> elektrisierend | <input type="checkbox"/> taub/betäubend |

Mein Schmerz fühlt sich an (wie) ...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ein schlimmer Sonnenbrand, der nicht weggeht | <input type="checkbox"/> Feuer unter meiner Haut |
| <input type="checkbox"/> Brennnesseln | <input type="checkbox"/> eine (offene) Wunde |
| <input type="checkbox"/> der Moment nach der Rasur beim Auftragen des Aftershave | <input type="checkbox"/> etwas, was mich quetscht |
| <input type="checkbox"/> das Verbrühen mit heißem Wasser | <input type="checkbox"/> das Anstoßen des Ellbogens |
| <input type="checkbox"/> die Berührung einer Qualle | <input type="checkbox"/> Wellen, die kommen und gehen |
| <input type="checkbox"/> ein Piksen mit heißen Stricknadeln | <input type="checkbox"/> ein Reiben |
| <input type="checkbox"/> Ameisen unter der Haut | <input type="checkbox"/> heftiges Kribbeln |
| <input type="checkbox"/> Kochen oder Blubbern unter der Haut | <input type="checkbox"/> ein elektrischer Schlag |
| | <input type="checkbox"/> ein Hammerschlag |