
So führen Sie ein Schmerztagebuch

- _ Halten Sie das Schmerztagebuch möglichst griffbereit, damit Sie regelmässig Eintragungen darin vornehmen können.
- _ Beurteilen Sie den Schmerz auf der Schmerzskala von eins (kaum Schmerzen) bis zehn (unerträgliche Schmerzen), und tragen Sie den entsprechenden Wert ein.
- _ Schreiben Sie genau auf, wo der Schmerz auftaucht und wie lange er jeweils andauert.
- _ Notieren Sie, welche Medikamente Sie eingenommen haben und in welcher Dosierung.
- _ Schreiben Sie auf, was Sie jeweils vor dem Auftreten des Schmerzes getan haben.
- _ Vielleicht haben Sie sich über etwas geärgert oder etwas Schlechtes gegessen?
- _ Das Festhalten von weiteren Kriterien wie Schlafqualität, Stuhlgang, Wetterlage, Genussmittelkonsum (Alkohol, Zigaretten), Bewegung sowie dem allgemeinen Wohlbefinden ist in der Schmerzbeurteilung von zusätzlichem Nutzen.
- _ Nehmen Sie das Schmerztagebuch bei jedem Besuch in der Arztpraxis oder Drogerie mit.

Schmerztagebuch



| Datum | Medikament und Dosierung | Schmerzender Körperteil | Schmerzdauer | Schmerzintensität | Bemerkungen |
|---|--------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|
|  8 Uhr | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|  12 Uhr | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|  16 Uhr | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|  20 Uhr | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|  4 Uhr | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |