


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	_____	_____	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	_____
	_____	_____	_____		_____
	_____	_____	_____		_____
	_____	_____	_____		_____
	_____	_____	_____		_____
 12 Uhr	_____	_____	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	_____
	_____	_____	_____		_____
	_____	_____	_____		_____
	_____	_____	_____		_____
	_____	_____	_____		_____
 16 Uhr	_____	_____	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	_____
	_____	_____	_____		_____
	_____	_____	_____		_____
	_____	_____	_____		_____
	_____	_____	_____		_____
 20 Uhr	_____	_____	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	_____
	_____	_____	_____		_____
	_____	_____	_____		_____
	_____	_____	_____		_____
	_____	_____	_____		_____
 4 Uhr	_____	_____	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	_____
	_____	_____	_____		_____
	_____	_____	_____		_____
	_____	_____	_____		_____
	_____	_____	_____		_____