

Das Schmerztagebuch ermöglicht es Ihnen, Schmerzen zu messen und deren Verlauf zu dokumentieren.

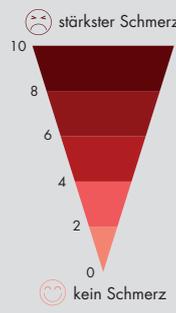
Betroffene, die erst seit kurzem an einer Schmerzkrankheit leiden, können anhand Ihrer Eintragungen ablesen, welche möglichen **Schmerzverstärker** bestehen und welche Maßnahmen ihre **Schmerzen lindern** konnten. Für Patienten, die sich schon in einer Schmerztherapie befinden, kann das Schmerztagebuch zudem den **Erfolg der therapeutischen Maßnahmen** festhalten. Der behandelnde Arzt kann daraufhin die Therapie besser an Ihre Bedürfnisse anpassen oder durch geeignetere Therapiemethoden ersetzen.

Tragen Sie dazu täglich ein, welche Mittel Sie im Rahmen einer medikamentösen Therapie einnehmen. Bei nicht-medikamentösen Behandlungsformen können Sie stattdessen auch eine andere therapeutische Maßnahme eintragen oder einfach Faktoren, die Ihre Beschwerden bessern konnten (z.B. warmes Bad).

Die Stärke Ihrer Schmerzen können Sie für jeden Zeitpunkt am Tag (morgens, mittags, abends, nachts) individuell mithilfe der Skala von null bis zehn notieren.

Patienten, bei denen der Schmerzort variiert, können in der letzten Zeile der Tabelle auch den schmerzenden Bereich markieren.

## Anwendungsbeispiel:

Datum		Montag 25.11.17				Dienstag
Uhrzeit		morgens 8:30 Uhr	mittags 13:00 Uhr	abends 19:15 Uhr	nachts /	morgens
Therapie						
Medikamente/Faktoren	evtl. Dosierung					
Rubax Tropfen	3 x 5 Tropfen	5	5	5	/	
warmes Bad				X		
Yoga	30 min.	X				
Schmerzstärke	 <p>10 stärkster Schmerz 0 kein Schmerz</p>	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
Sonstige Faktoren		Stuhlgang X ☹️ ☹️	Schlaf ☹️ X ☹️	Wohlbefinden ☹️ ☹️ X		Stuhlgang ☹️ ☹️ ☹️
Ort der Schmerzen / Bemerkungen		 Yoga-Positionen auf den Knien wegen Schmerzen nicht möglich				

