



Die Schmerzskala

Mit Hilfe einer Schmerzskala können Sie verfolgen, wie stark der Schmerz zu einem bestimmten Zeitpunkt auftritt und inwiefern Medikamente den Schmerz beeinflussen. Damit unterstützt die Schmerzskala die Beobachtung des Schmerzverlaufs und der Medikamenteneinnahme. Die Intensität des Schmerzes wird auf einer Skala von 0 bis 10 eingeschätzt. Der Wert 0 steht für Schmerzfreiheit, der Wert 10 für unerträgliche Schmerzen. Tragen Sie die Werte über längere Zeit in Ihrem Schmerztagebuch ein-

Das Schmerztagebuch

Mit dem Schmerztagebuch dokumentieren Sie den Schmerzverlauf. Das unterstützt die Einstellung der Schmerztherapie. Gleichzeitig werden die Nuancen Ihrer Schmerzempfindung bewusst, Sie erkennen Ihre leistungsfähigen Zeiten und können Ihren Alltag danach ausrichten und den Umgang mit Ihren Schmerzen verbessern.

>> Schreiben Sie unter Bemerkungen auf, was Sie vor dem Auftreten des Schmerzes getan haben. Waren Sie in einer seelisch oder körperlich belastenden Situation?

>> Notieren Sie sowohl seelische als auch körperliche Begleitumstände. Dabei sind auch äussere Umstände, wie z.B. das Wetter zu berücksichtigen.

>> Das Tagebuch sollte mindestens 6-8 Wochen geführt und zu jedem Arztbesuch mitgenommen werden.

