

Schmerztagebuch

Ausfüllhinweis:

Schmerztagebücher können dabei helfen zu erkennen, welche Faktoren mit Ihrem Schmerz zusammenhängen und welche Dinge Ihnen Linderung verschaffen. Sie sollten dieses Tagebuch für einige Zeit (z.B. 3 Wochen) regelmäßig ausfüllen, um Veränderung feststellen zu können. Nach einer gewissen Zeit sollten Sie das Tagebuch aber nur dann fortsetzen, wenn es Ihnen hilft, Ihre Schmerzen unter Kontrolle zu behalten, um den Fokus nicht für längere Zeit auf Ihre Schmerzen zu halten.

Tag	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag				Sonntag							
Datum																																
Tageszeit	?	?	☾	?	?	?	☾	?	?	?	☾	?	?	?	☾	?	?	?	☾	?	?	?	☾	?	?	?	☾	?	?	?	☾	?
Uhrzeit des Messzeitpunktes																																
Starker Schmerz	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Kein Schmerz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aktivität, der Sie gerade nachgegangen sind																																
Medikament																																
Schmerzort																																
Schmerzdauer																																
Anmerkungen																																
Linderung durch																																