

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	
	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	
	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	
	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																												