

# Schmerzfragebogen / Schmerztagebuch

Name:

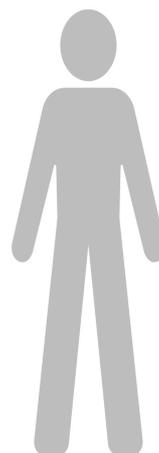
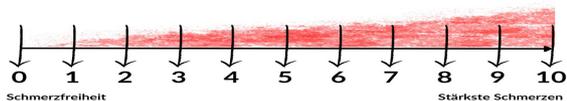
Lage der Schmerzen – Bitte einzeichnen

Seit wann treten die Schmerzen auf?

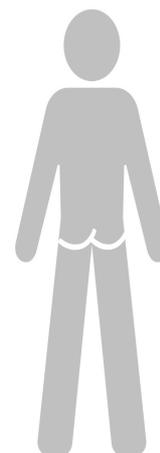
weniger als 6 Wochen     länger als 12 Wochen

6 – 12 Wochen     länger als ein Jahr

Welcher Wert beschreibt die Schmerzintensität?



Vorne



Hinten

Wandern die Schmerzen?

Ja

Nein

Strahlen die Schmerzen aus?

Ja

Nein

Was war oder ist der Auslöser für die Schmerzen?

Welcher Schmerzcharakter trifft am ehesten zu?

- Dumpf                       Klopfend
- Ziehend                       Beißend
- Schneidend                 Brennend
- Stechend                     Raubt den Schlaf
- Wundheit                     O .....
- Schwere

Gibt es Faktoren, welche die Schmerzen lindern?

- Nein
- Ja, welche...

Gibt es Faktoren, welche die Schmerzen verschlimmern?

- Nein
- Ja, welche...

Sind die Schmerzen durch das Wetter beeinflusst?

Ja

Nein

Sind die Schmerzen durch Emotionen beeinflusst?

Ja

Nein

Besteht neben Schmerzen auch Schwäche?

Ja

Nein

Verursachen die Schmerzen Schlafstörungen?

Ja

Nein

Welcher Schmerzverlauf ist typisch?



Dauerschmerz mit leichten Schwankungen



Dauerschmerz mit starken Schwankungen



Schmerzattacken mit schmerzfremen Zeiten



Schmerzattacken mit Dauerschmerz

Welche anderen Beschwerden treten mit den Schmerzen zusammen auf?

Was ist der Wunsch an die Behandlung?



Tag/ ..... Woche	Tätigkeit	Vorkommnisse	Schmerzcharakter	Schmerzintensität (0-10)	Maßnahmen zur Linderung	Ergebnis ↑Verbessert ↓Verschlechtert ·Gleichbleibend
<b>Montag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Dienstag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Mittwoch</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Donnerstag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Freitag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Samstag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Sonntag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

Tag/ ..... Woche	Tätigkeit	Vorkommnisse	Schmerzcharakter	Schmerzintensität (0-10)	Maßnahmen zur Linderung	Ergebnis ↑Verbessert ↓Verschlechtert ·Gleichbleibend
<b>Montag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Dienstag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Mittwoch</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Donnerstag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Freitag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Samstag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Sonntag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

Tag/ ..... Woche	Tätigkeit	Vorkommnisse	Schmerzcharakter	Schmerzintensität (0-10)	Maßnahmen zur Linderung	Ergebnis ↑Verbessert ↓Verschlechtert ·Gleichbleibend
<b>Montag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Dienstag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Mittwoch</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Donnerstag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Freitag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Samstag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Sonntag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

Tag/ ..... Woche	Tätigkeit	Vorkommnisse	Schmerzcharakter	Schmerzintensität (0-10)	Maßnahmen zur Linderung	Ergebnis ↑Verbessert ↓Verschlechtert ·Gleichbleibend
<b>Montag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Dienstag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Mittwoch</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Donnerstag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Freitag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Samstag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
<b>Sonntag</b>				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

# Erläuterung

## ***Was ist der Schmerzfragebogen?***

Der vorliegende Fragebogen soll dabei helfen, das ganz persönliche Empfindung bei Schmerzen in passende Worte zu kleiden. Je genauer die Schmerzen beschrieben und eingeordnet werden können, desto genauer kann im Sinne der chinesischen Medizin die Ursache der Schmerzen beurteilt und behandelt werden. Der Fragebogen erfasst dabei zunächst den Istzustand. Im Zusammenhang mit dem Schmerztagebuch kann er darüber hinaus genutzt werden, um den Verlauf und die Wirksamkeit der Behandlung einzuordnen.

## ***Was ist das Schmerztagebuch?***

Gerade chronische Schmerzen sind häufig sehr vielgestaltig in ihrer Ausprägung und in ihrem Verlauf daher ist es sinnvoll, den Schmerz auch über einen längeren Zeitraum zu beobachten. Dies erfüllt das sogenannte Schmerztagebuch. In diesem soll täglich festgehalten werden:

- Wann der Schmerz auftritt
- Wodurch er aufgetreten ist
- Welchen Schmerzcharakter er hat
- Wie stark die Intensität des Schmerzes war
- Welche Faktoren den Schmerz lindern oder verschlimmern

Durch diese Beobachtung über einen längeren Zeitraum kann, wie oben erwähnt, die Effektivität der Behandlung beurteilt werden. Darüber hinaus zeigt das Schmerztagebuch auf, welche Auslöser es gibt und wie diese verhindert werden können.

Ferner werden Verfahren und Tätigkeiten ersichtlich, welche helfen können, den Schmerz durch Eigenwirksamkeit kontrollieren zu können.

In der vorliegenden Variante umfasst das Schmerztagebuch vier Wochen. Natürlich kann der entsprechende Bogen auch einzeln ausgedruckt werden, um einen größeren Zeitraum erfassen zu können.

Viele Grüße,

Rick Putzer Heilpraktiker

