

Schmerz- tagebuch



Schmerzen sind ein komplexes und oft schwer greifbares Phänomen, das den Alltag erheblich beeinflussen kann. Häufig können Faktoren wie Krankheiten, Stress, Wetter, Ernährung oder Bewegung die Schmerzintensität beeinflussen. Um Zusammenhänge besser zu erkennen und ein genaueres Bild der eigenen Schmerzgeschichte zu erhalten, kann ein Schmerztagebuch eine wertvolle Hilfe sein. Es ermöglicht eine strukturierte Dokumentation von Schmerzen und möglichen Einflussfaktoren, was nicht nur das eigene Verständnis verbessert, sondern auch eine fundierte Grundlage für Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten bietet.

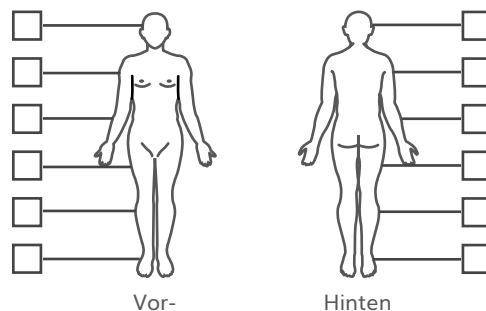
Dieses Schmerztagebuch bietet Ihnen die Möglichkeit, täglich detaillierte Notizen über Ihre Beschwerden zu machen. Auf jeder Seite können Sie eine Körperzeichnung nutzen, um den Schmerz genau zu lokalisieren, und angeben, wie intensiv und in welcher Form er auftritt – sei es stechend, ziehend, krampfartig oder anders. Zusätzlich lassen sich weitere Begleitscheinungen, Ihre Schlafqualität, Ihr Stressniveau sowie Informationen zu Ihrer Ernährung, Medikamenteneinnahme und äußeren Bedingungen wie dem Wetter festhalten. Auch mögliche Auslöser, etwa bestimmte Bewegungen

oder Belastungen, können notiert werden. So entsteht mit der Zeit ein umfassendes Bild Ihrer Schmerzverläufe. Ein besonderes Extra dieses Tagebuchs ist die Jahresübersicht. Am Ende jedes Tages kann die Schmerzintensität durch eine farbliche Markierung in der Übersicht vermerkt werden. Auf einen Blick lässt sich so erkennen, wann besonders belastende oder schmerzfreie Zeiten waren. Die Übersicht hilft dabei, langfristige Muster und Entwicklungen zu erkennen, die im Alltag oft übersehen werden. Die kontinuierliche Nutzung dieses Tagebuchs kann Ihnen dabei helfen, Ihre Schmerzen besser zu verstehen und herauszufinden, welche Maßnahmen wirklich Linderung verschaffen. Zudem kann es eine wertvolle Unterstützung bei Arztbesuchen sein, um die eigene Schmerzgeschichte präzise zu schildern. Durch eine regelmäßige und bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Beschwerden kann es gelingen, den Alltag besser an die eigenen Bedürfnisse anzupassen und aktiv zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität beizutragen.

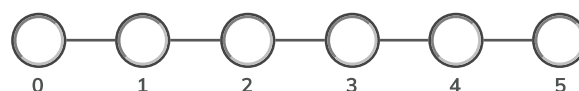
Unser Schmerztagebuch kann unkompliziert ausgedruckt werden, indem Sie dem Druckauftrag einfach eine beliebige Anzahl an zu druckenden Seiten mitgeben. Alternativ können Sie die interak-

Datum:

An welchen Körperstellen haben Sie heute Schmerzen verspürt?
Bitte in der Zeichnung markieren.



Schmerzintensität
0 = keine Schmerzen,
5 = sehr starke Schmerzen



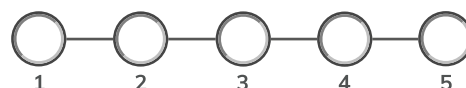
Schmerzart
Wie würden Sie den Schmerz beschreiben?

Stechend	☐	Pulsierend	☐
Brennend	☐	Ziehend	☐
Krampfartig	☐	Drückend	☐

Weitere Beschwerden
Notieren Sie hier Beschwerden, die sich nicht als Schmerzen klassifizieren lassen.

Wetter
z.B. kühl, warm, Pollenflug etc.

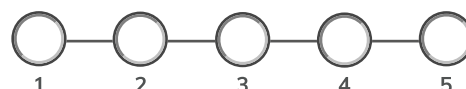
Wie stressig war Ihr Tag?
1 = nicht stressig,
5 = sehr stressig



Ernährung und Genussmittel
Was haben Sie gegessen und getrunken?
Haben Sie Alkohol getrunken?

Medikamente
Haben Sie heute Medikamente genom-

Wie haben Sie geschlafen?
1 = sehr schlecht,
5 = sehr gut



Weitere Auslöser
z.B. falsche Bewegung, körperliche Belastung

Maßnahmen gegen die Schmerzen
Notieren Sie hier die Maßnahmen, die Sie gegen Ihre Schmerzen ergriffen haben.

Mögliche Auslöser & Maßnahmen



Schmerzprotokoll – Jahresübersicht

Diese Übersicht hilft, die Stärke Ihrer Schmerzen täglich festzuhalten, um diese über einen Zeitraum bewerten zu können.

Füllen Sie die Kästchen pro Tag mit Farben aus:

● keine Schmerzen, ● leichte Schmerzen ● mäßige Schmerzen ● starke Schmerzen

Alternativ können Sie folgende Zeichen nutzen:

-- keine Schmerzen, - leichte Schmerzen, + mäßige Schmerzen, ++ starke Schmerzen.

	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												
21.												
22.												
23.												
24.												
25.												
26.												
27.												
28.												
29.												
30.												
31.												



Zum Shop
volksversand.de/