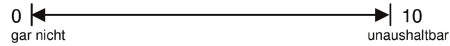


Schmerztagebuch

Name: _____ Woche von: _____ bis: _____

Tragen Sie bitte in die linke Spalte („S“) die empfundene **Schmerzstärke** als Zahl zwischen 0 und 10 ein. Hierbei gilt:



Bei verschiedenen Schmerzformen verwenden Sie verschiedene Farben oder Kürzel wie z.B. 5* oder ③

In der mittleren Spalte („M“) tragen Sie bitte die eingenommenen **Schmerzmittel** ein. Erstellen Sie hier eine Liste der Präparate mit Dosierungen und verwenden Sie im Tagebuch die entsprechenden Buchstaben.

- A _____
- B _____
- C _____

In die rechte Spalte („A“) tragen Sie bitte die **Aktivitäten** Ihres Tagesablaufs ein. Benutzen Sie die angegebenen oder weitere Kürzel.

- Ar Arbeit und Beruf
- En Entspannung
- Es Essen
- Fs Fernsehen
- Fz Freizeit
- G Gespräche
- H Hausarbeit
- Kö Körperpflege
- Kg Krankengymnastik / Physiotherapie
- L Lesen
- R Ruhe
- Sf Schlafen
- Sg Spaziergänge
- Sp Sport
- U Untersuchungen / Behandlungen

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A
0-1																					
1-2																					
2-3																					
3-4																					
4-5																					
5-6																					
6-7																					
7-8																					
8-9																					
9-10																					
10-11																					
11-12																					
12-13																					
13-14																					
14-15																					
15-16																					
16-17																					
17-18																					
18-19																					
19-20																					
20-21																					
21-22																					
22-23																					
23-24																					