

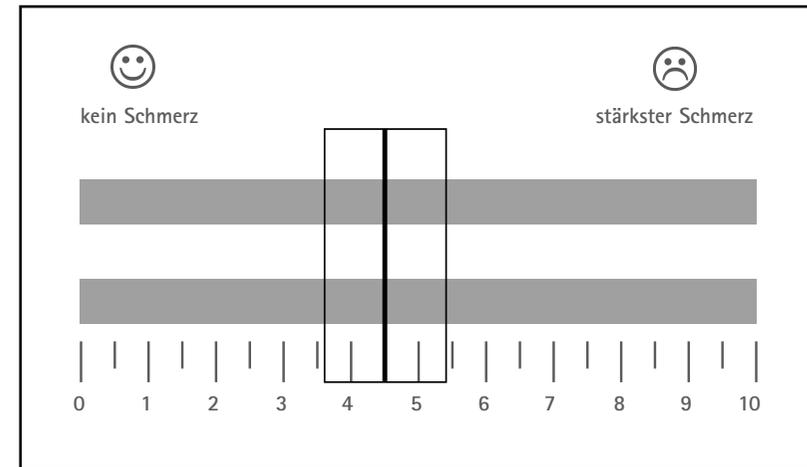
Liebe Patientin,
lieber Patient,

Dieser Schmerzkalender soll Ihnen helfen, den Verlauf Ihrer Schmerzen zu beurteilen und schriftlich festzuhalten. Er beinhaltet die Rubriken **Chronische Schmerzen** und **Durchbruchschmerzen**. Zusätzlich sind die Bereiche **„Beeinträchtigung im Alltag“** und **„Nebenwirkungen“** enthalten. Sie können Ereignisse in diesen Rubriken genauso wie die Schmerzintensität mit den Zahlenwerten 0 (kein Ereignis) bis 10 (starkes Ereignis) darstellen.

Von besonderer Wichtigkeit ist die Dokumentation von Stärke und Dauer der so genannten Durchbruchschmerzen. Das sind intensive und kurz andauernde (etwa 30–90 Minuten) Schmerzattacken, die auftreten, obwohl Sie Medikamente gegen Ihre Dauerschmerzen einnehmen. Mit Hilfe dieser Angaben können Sie und Ihr Arzt leichter beurteilen, wie Sie auf die Schmerzmedikation ansprechen und diese, wenn notwendig, anpassen. Bitte bringen Sie den Schmerzkalender mit Ihren Eintragungen immer zum Arztbesuch mit.

Hinweise zum Eintragen:

In der ersten Zeile ist beispielhaft gezeigt, wie Sie Ihre Schmerzen und Ihr Befinden richtig dokumentieren. Für die Angabe der Schmerzintensität sowie die Bereiche „Beeinträchtigung im Alltag“ und „Nebenwirkungen“ können Sie die rechts abgebildete Skala von 0 bis 10 benutzen. Für die Schmerzintensität bedeutet 0 „keine Schmerzen“ und 10 „stärkste, unerträgliche Schmerzen“. Diese Skala kann entsprechend auch für die anderen Bereiche verwendet werden. Auch hier bedeutet 0 = keine Beeinträchtigung bzw. keine Nebenwirkungen und 10 = extreme Beeinträchtigung bzw. stärkste Nebenwirkungen.



Falls Sie den Schmerzkalender in einer faltbaren „Taschenversion“ benutzen möchten, können Sie diesen zusammen mit der Schmerzska bestellen bei der

Cephalon GmbH
Patientenservice „Schmerz“
Fraunhoferstraße 9a
82152 Martinsried
Telefon 089 8955700

Herausgeber: Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e. V.,
Schuhmarkt 4, 35037 Marburg, www.forum-schmerz.de
Mit freundlicher Genehmigung der Cephalon GmbH.

