

## Schmerztagebuch des DRK-Schmerz-Zentrums Mainz

Name: \_\_\_\_\_ Woche vom: \_\_\_\_\_ bis: \_\_\_\_\_

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Bemerkungen
<b>Uhrzeit</b>	22 7 12 18 - - - - 7 12 18 22	22 7 12 18 - - - - 7 12 18 22	22 7 12 18 - - - - 7 12 18 22	22 7 12 18 - - - - 7 12 18 22	22 7 12 18 - - - - 7 12 18 22	22 7 12 18 - - - - 7 12 18 22	22 7 12 18 - - - - 7 12 18 22	
stärkster > vorstellbarer Schmerz	10 10 10 10	10 10 10 10	10 10 10 10	10 10 10 10	10 10 10 10	10 10 10 10	10 10 10 10	
	9 9 9 9	9 9 9 9	9 9 9 9	9 9 9 9	9 9 9 9	9 9 9 9	9 9 9 9	
	8 8 8 8	8 8 8 8	8 8 8 8	8 8 8 8	8 8 8 8	8 8 8 8	8 8 8 8	
	7 7 7 7	7 7 7 7	7 7 7 7	7 7 7 7	7 7 7 7	7 7 7 7	7 7 7 7	
	6 6 6 6	6 6 6 6	6 6 6 6	6 6 6 6	6 6 6 6	6 6 6 6	6 6 6 6	
<b>Schmerz- stärke</b>	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 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 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 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 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 1	
kein Schmerz >	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 0	

Für weitere Notizen bitte die Rückseite benutzen.

Schmerztagebücher dienen der Verlaufsuntersuchung der Schmerzstärke. Mit der Schmerzskala (0 bis 10) soll die Schmerzstärke geschätzt werden. Um aussagekräftige Daten zu erhalten, müssen täglich die Schmerzintensitäten zumindest viermal bestimmt und eingetragen werden. Die Position 0 bedeutet Schmerzfreiheit, die Position 10 stärkster vorstellbarer Schmerz.