

# SCHMERZTAGEBUCH

Listen Sie Ihre persönlichen Symptome anhand der Grafik „Mögliche Symptome und Beschwerden“ (S.6) in dieser Broschüre auf und beschreiben Sie diese anhand der Schmerzskala der Europäischen Endometriose Liga.

Monat:	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	0	
Zyklustag:																																	1
Menstruation (0=keine bis 5=extrem starke Blutung)																																	2
Allgemeine Beschwerden																																	3
Geschlechtsorgane																																	4
Verdauungstrakt																																	5
Harntrakt																																	6
Thorax																																	7
Rücken																																	8
Immunsystem																																	9
Nährstoffmangel																																	10
Arbeitsunfähigkeit																																	
Bettruhe nötig																																	

Schmerzfrei - keine Medikation erforderlich

Sehr geringe Beeinträchtigung - gelegentliche kleinere Stiche - keine Medikation erforderlich

Geringe Beeinträchtigung - gelegentliches stärkeres Stechen - keine Medikation erforderlich

Beeinträchtigung ist groß genug, um störend zu wirken - milde Schmerzmittel sind effektiv (Aspirin, Ibuprofen)

Schmerz kann ignoriert werden, solange Sie stark im Beruf involviert sind, er ist aber immer störend - milde Schmerzmittel besiegen den Schmerz für 3 bis 4 Stunden

Schmerz kann nicht länger als 30 Minuten ignoriert werden - milde Schmerzmittel verringern den Schmerz für 3 bis 4 Stunden

Schmerz kann nicht mehr ignoriert werden, aber Sie können noch zur Arbeit gehen und am sozialen Leben teilnehmen - Stärkere Schmerzmittel (Codein, Vicodin) verringern den Schmerz für 3 bis 4 Stunden

Der Schmerz macht es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren, Sie leiden unter Schlafstörungen. Mit erhöhtem Aufwand erledigen Sie Ihre Aufgaben. Stärkere Schmerzmittel wirken nur ansatzweise. Stärkste Schmerzmittel (Oxycontin, Morphinum) besiegen den Schmerz.

Stärkere Schmerzmittel sind nur minimal effektiv. Stärkste Schmerzmittel verringern den Schmerz für 3 bis 4 Stunden.

Unfähig zu sprechen. Schreien oder unkontrolliertes Stöhnen, nahe am Delirium - Selbst stärkste Schmerzmittel wirken nur ansatzweise.

Bewusstlosigkeit. Der Schmerz lässt Sie in Ohnmacht fallen.