



HILFSWERK

Das Hilfswerk Schmerztagebuch

Aktiv für mehr Lebensqualität.
Machen Sie Ihre Schmerzen sichtbar.

.....
Mein persönliches Exemplar: Vorname/Nachname



PACK RÜCKEN- SCHMERZEN AN DER WURZEL



BG-IVOL 19/202

mit der **Forte-Formel**

Voltadol Forte Schmerzgel

Forte – wirksam

Stark konzentriert: Stillt den Schmerz und bekämpft die Entzündung, die „Wurzel“ des Problems.

Forte – gezielt

Dringt tief ins entzündete Gewebe ein.

Forte – langanhaltend

Schmerzlinderung für bis zu 12 Stunden.



GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Diclofenac. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: Februar 2019.

Schmerzen nicht einfach hinnehmen. Werden Sie aktiv. Wir helfen Ihnen dabei.

Schmerzbehandlungen wirken dann am besten, wenn sich Ärztin bzw. Arzt ein möglichst exaktes Bild von Ihrer Schmerzerkrankung machen können. Aufzeichnungen in Form von Schmerztagebüchern sind anerkannte Hilfsmittel, die den Weg zu einer effektiven Behandlungsmethode deutlich verkürzen. Führen Sie daher Ihr Schmerztagebuch regelmäßig über einen Zeitraum von drei Wochen, beobachten Sie Ihre Schmerzen und halten Sie Veränderungen fest. Wenn Sie sich nicht selbst damit befassen können oder möchten, werden Ihre Angehörigen oder Ihr/e Betreuer/in des Hilfswerks das gerne für Sie übernehmen.



Schmerz richtig dokumentieren. Nichts leichter als das!

1. Bitte tragen Sie am Anfang jeder Woche das Datum in den Wochenplan ein.

2. Messen Sie Ihren Schmerz täglich – morgens, mittags und abends.

Orientieren Sie sich an den symbolhaften Gesichtern (Smileys). Wählen Sie jenes Smiley, das am ehesten Ihrem Zustand entspricht, und kreuzen Sie in der jeweiligen Spalte (Wochentag/Tageszeit) das dazugehörige Feld auf der Schmerzskala an. Je freundlicher der Gesichtsausdruck, umso geringer der empfundene Schmerz. Sind Sie beispielsweise schmerzfrei, dann wird das Gesicht lachen, und Sie werden ein grünes Feld ganz oben in der Skala ankreuzen.

3. Sie haben zwischendurch Schmerzen? Vielleicht sogar während einer bestimmten Tätigkeit?

Diese Schmerzen erfassen Sie bitte, indem Sie mittels Smiley-Skala die Schmerzintensität bestimmen und den Zahlenwert beim entsprechenden Symbol eintragen. Das Dusch-Symbol steht für Schmerzen während der Körperpflege, das Bügeleisen für Schmerzen bei Alltagstätigkeiten und das Bett für Schmerzen während Ruhepausen.

4. Wo sitzt der Schmerz?

Die Körperdarstellung im linken Bereich dient der Erfassung jener Körperteile, die vom Schmerz betroffen sind.

5. Notizen

Notieren Sie in der Rubrik Notizen wichtige Einflussfaktoren in Bezug auf Ihre Schmerzwahrnehmung wie die Einnahme von Schmerzmedikamenten, die Durchführung von therapeutischen Maßnahmen, außergewöhnliche Belastungen oder plötzlich auftretende Schmerzspitzen etc.

Ihre Ärztin/Ihr Arzt kann aus Ihren Beobachtungen erkennen, welche Schmerztherapie Ihnen am besten hilft.

Bei Fragen zögern Sie nicht, uns anzusprechen. Wir helfen Ihnen sehr gerne.



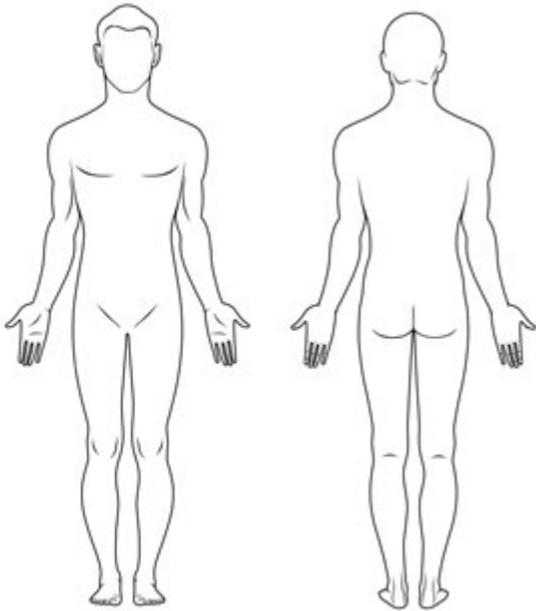
TAGEBUCH

WOCHE von bis

Bitte kreuzen Sie in nebenstehender Tabelle jeweils in der Früh, zu Mittag und am Abend die Stärke Ihrer Schmerzen an.

WO SITZT DER SCHMERZ?

Bitte kreisen Sie die entsprechende Stelle ein.



BEI WELCHER TÄTIGKEIT SPÜREN SIE DEN SCHMERZ?

Bitte tragen Sie auf nebenstehenden Symbolen mit Hilfe von Ziffern ein, wie stark Sie auch zwischen- durch Schmerz bei bestimmten Tätigkeiten verspüren.



Körperpflege



Hausarbeit



Ruhephase, Schlaf

MONTAG

Früh Mittag Abend

DIENSTAG

Früh Mittag Abend

KEINE Schmerzen



0

MILDE Schmerzen



1

MODERATE Schmerzen



2

3

STARKE Schmerzen



4

5

SEHR STARKE Schmerzen



6

7

STÄRKSTE Schmerzen



8

9

10



Notizen:

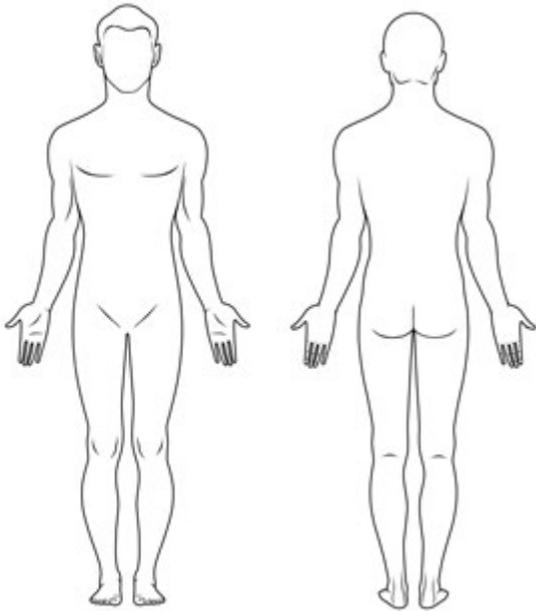
TAGEBUCH

WOCHE von bis

Bitte kreuzen Sie in nebenstehender Tabelle jeweils in der Früh, zu Mittag und am Abend die Stärke Ihrer Schmerzen an.

WO SITZT DER SCHMERZ?

Bitte kreisen Sie die entsprechende Stelle ein.



BEI WELCHER TÄTIGKEIT SPÜREN SIE DEN SCHMERZ?

Bitte tragen Sie auf nebenstehenden Symbolen mit Hilfe von Ziffern ein, wie stark Sie auch zwischen- durch Schmerz bei bestimmten Tätigkeiten verspüren.



Körperpflege



Hausarbeit



Ruhephase, Schlaf

MONTAG

Früh Mittag Abend

DIENSTAG

Früh Mittag Abend

KEINE Schmerzen



0

MILDE Schmerzen



1

MODERATE Schmerzen



2

3

STARKE Schmerzen



4

5

SEHR STARKE Schmerzen



6

7

STÄRKSTE Schmerzen



8

9

10



Notizen:

.....

.....

MITTWOCH

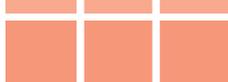
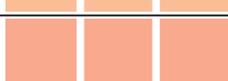
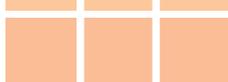
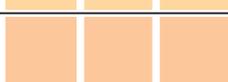
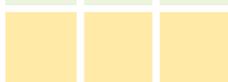
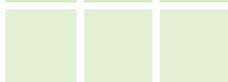
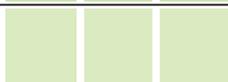
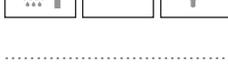
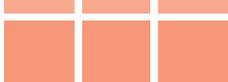
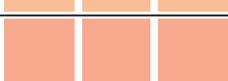
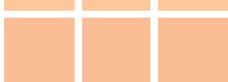
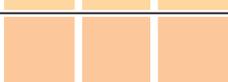
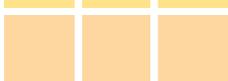
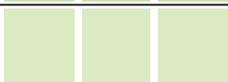
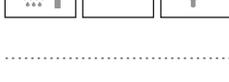
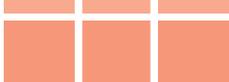
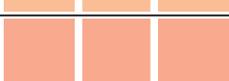
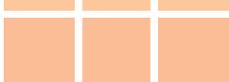
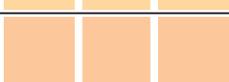
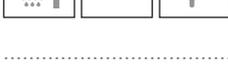
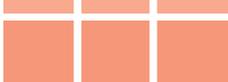
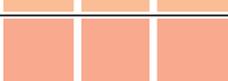
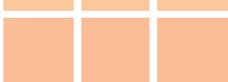
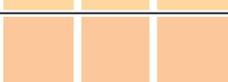
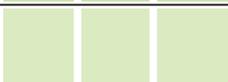
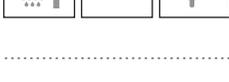
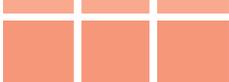
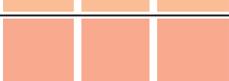
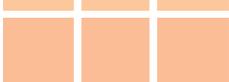
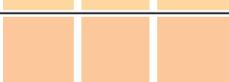
DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Früh Mittag Abend



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

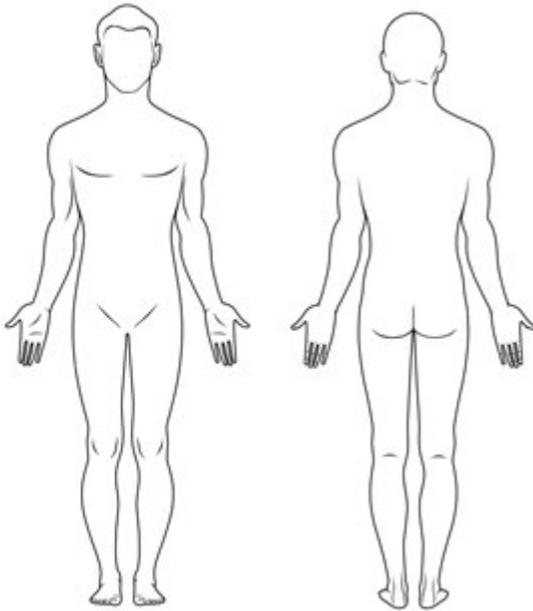
TAGEBUCH

WOCHE von bis

Bitte kreuzen Sie in nebenstehender Tabelle jeweils in der Früh, zu Mittag und am Abend die Stärke Ihrer Schmerzen an.

WO SITZT DER SCHMERZ?

Bitte kreisen Sie die entsprechende Stelle ein.



BEI WELCHER TÄTIGKEIT SPÜREN SIE DEN SCHMERZ?

Bitte tragen Sie auf nebenstehenden Symbolen mit Hilfe von Ziffern ein, wie stark Sie auch zwischen- durch Schmerz bei bestimmten Tätigkeiten verspüren.



Körperpflege



Hausarbeit



Ruhephase, Schlaf

MONTAG

Früh Mittag Abend

DIENSTAG

Früh Mittag Abend

KEINE Schmerzen



0

MILDE Schmerzen



2

MODERATE Schmerzen



4

STARKE Schmerzen



6

SEHR STARKE Schmerzen



8

STÄRKSTE Schmerzen



10

	MONTAG			DIENSTAG		
	Früh	Mittag	Abend	Früh	Mittag	Abend
0						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Notizen:

.....

.....

MITTWOCH

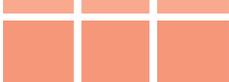
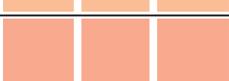
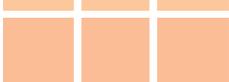
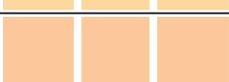
DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Früh Mittag Abend



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Das Schmerzgel mit der Forte-Formel

Forte – wirksam

Stark konzentriert: Schmerzlindernd
und entzündungshemmend

Forte – gezielt

Bei Schmerzen der Muskeln
und Gelenke

Forte – langanhaltend

Schmerzlinderung für
bis zu 12 Stunden



STÄRKER, UM LÄNGER ZU WIRKEN



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Diclofenac. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: März 2018.



HILFSWERK

Die Broschüren des Hilfswerks

Jetzt kostenlos bestellen!

Der Hilfswerk Pflegekompass

**Eine Orientierungshilfe
rund um Pflege
und Betreuung.**

Mit wertvollen Tipps für Betroffene, Interessierte und Angehörige. Im Hilfswerk Pflegekompass finden Sie Wissenswertes zu Gesundheit, Krankheit und Älterwerden sowie zur Frage, was Sie bei der Entlassung aus Spital und stationärer Therapie beachten sollten. Sie finden Tipps, was Sie zum bestmöglichen Erhalt der Selbstständigkeit tun können, wie Sie Ihr Zuhause an Ihre Bedürfnisse anpassen und sicher gestalten können, welche Hilfsmittel und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Aber auch der Umgang mit seelischen Herausforderungen sowie eine Reihe von Fragen zu Geld und Recht werden behandelt.



**Sie finden den Pflegekompass
auch im Internet unter
pflegekompass.hilfswerk.at**

Jetzt gratis bestellen

Servicehotline 0800 800 820 oder office@hilfswerk.at

www.hilfswerk.at

QUALITÄT VON MENSCH ZU MENSCH. HILFSWERK.