

SCHMERZTAGEBUCH

Persönliche Symptome auflisten und diese anhand der Schmerzskala der Europäischen Endometriose Liga beschreiben.



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	
Zyklustag																																
Menstruation																																
Blutung: 0 = keine; 5 = extrem stark																																
Allgemeine Beschwerden																																
Geschlechtsorgane																																
Verdauungstrakt																																
Harntrakt																																
Thorax																																
Rücken																																
Immunsystem																																
Nährstoffmangel																																
Arbeitsunfähigkeit																																
Bettruhe nötig																																

0	Schmerzfrei - keine Medikation erforderlich.
1	Sehr geringe Beeinträchtigung - gelegentliche kleinere Stiche - keine Medikation erforderlich.
2	Geringe Beeinträchtigung - gelegentliches stärkeres Stechen - keine Medikation erforderlich.
3	Beeinträchtigung ist groß genug, um stärkend zu wirken - milde Schmerzmittel sind effektiv (Aspirin, Ibuprofen).
4	Schmerz kann ignoriert werden, solange Sie stark im Beruf involviert sind, er ist aber immer störend - milde Schmerzmittel besiegen den Schmerz für 3 - 4 Stunden.
5	Schmerz kann nicht länger als 30 Minuten ignoriert werden - milde Schmerzmittel verringern den Schmerz für 3 - 4 Stunden.
6	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 - 4 Stunden.
7	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.
8	Stärkere Schmerzmittel sind nur minimal effektiv. Stärkste Schmerzmittel verringern den Schmerz für 3 bis 4 Stunden.
9	Unfähig zu sprechen. Schreien oder unkontrolliertes Stöhnen, nahe am Delirium - Selbst stärkste Schmerzmittel wirken nur ansatzweise.
10	Bewusstlosigkeit. Der Schmerz lässt Sie in Ohnmacht fallen.