



# Schmerztagebuch



## Informationen

Hier erhalten Sie weitere Informationen zum Thema Schmerzen bei Krebs:



krebsliga schweiz  
ligue suisse contre le cancer  
lega cancro svizzera

Krebsliga Schweiz  
Effingerstasse 40  
Postfach 8219, 3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@swisscancer.ch  
www.swisscancer.ch  
PK 30-4843-9

### Krebstelefon

Telefon 0800 55 88 38  
Montag, Dienstag und Mittwoch 10–18 Uhr  
Donnerstag und Freitag 14–18 Uhr  
Anruf kostenlos  
helpline@swisscancer.ch  
Online-Beratung: www.swisscancer.ch

### www.schmerz.ch

### Broschüren-Bestellung

Telefon 0844 85 00 00  
shop@swisscancer.ch

## Liebe Patientin, lieber Patient!

Schmerzen können immer gelindert werden. Voraussetzung ist allerdings, dass man sie nicht still erduldet und verschweigt. Eine wirksame Schmerztherapie ist nur möglich, wenn Sie, Ihre Angehörigen, Ihr Arzt und das Pflegepersonal das Problem gemeinsam anpacken. Dieses Schmerztagebuch soll Ihnen dabei helfen.

Sie sind die Fachperson, wenn es um Ihre Schmerzen geht. Nehmen Sie sich deshalb ein wenig Zeit, um dieses Schmerztagebuch auszufüllen. Sie können damit Verlauf und Erfolg Ihrer Schmerzbehandlung dokumentieren und überwachen.

Bringen Sie dieses Schmerztagebuch immer in die Sprechstunde mit, damit Ihr Arzt oder Ihre Ärztin die aktuelle Situation überblicken und nötigenfalls korrigieren kann.

## Hinweise für den Arzt/die Ärztin

Die Behandlung von prolongierten Schmerzen soll **immer** mit einer **Basis-** und einer **Reserve-Therapie** erfolgen.

### Prinzipien der Basis-Therapie

Einnahmerhythmus und -zeitpunkt des Basis-Analgetikums erfahren trotz der ein- oder mehrmaligen Einnahme der Reserve keine Veränderung.

Ein Basis-Analgetikum zeichnet sich durch eine lange Wirkdauer aus und wird nach einem fixen Zeit- und Dosierungsschema eingenommen (z.B. Retardpräparate mit einer 12-Stunden-Galenik). Werden wegen Durchbruchschmerzen zusätzliche Einnahmen notwendig, so kommen dazu die Reserven zur Anwendung.

**Dokumentation:** Produktnamen, Dosierung, galenische Form und Zeitintervall in das Schmerztagebuch eintragen. Der Patient/die Patientin bestimmt den für sich idealen Zeitpunkt in seinem/ihrer Tagesablauf, an welchem die Einnahme regelmässig, nach fixem Zeitplan, möglich ist (z.B. 8 Uhr morgens, 8 Uhr abends).

### Prinzip der Reserve-Therapie

Wenn keine adäquate Schmerzlinderung nach erwartetem Wirkungseintritt erfolgt, wird die Reserve eingenommen. Der Patient/die Patientin muss wissen, nach welcher Zeit eine wiederholte Einnahme möglich ist.

Sofern die Reserve zweimal oder mehrmals an mindestens zwei aufeinander fol-



# Das Messinstrument DOLOMETER®

## Visuelle Analog-Skala (VAS)

Schmerzen werden von jedem Menschen unterschiedlich stark empfunden und können sich von Tag zu Tag oder sogar von Stunde zu Stunde stark verändern. Auch ist es sehr schwer, die Schmerzstärke mit Worten zu beschreiben.

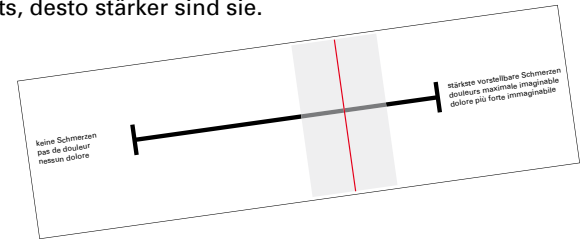
Das DOLOMETER® VAS hilft Ihnen auf einfache Weise, die Stärke Ihrer Schmerzen zu messen.

### Wichtig

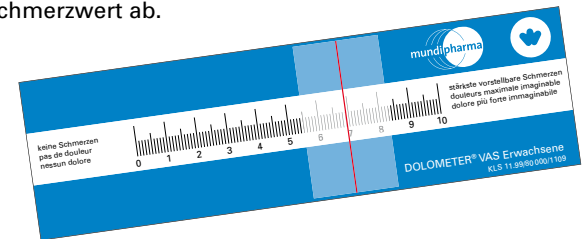
Ihre Schmerzen können nur behandelt werden, wenn Sie mitteilen, dass Sie Schmerzen haben. Zähne zusammenbeißen nützt nichts, im Gegenteil: Es verkrampft und vermindert Ihre Lebensqualität. Nehmen Sie aktiv an Ihrer Schmerztherapie teil und unterstützen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin mit Ihren Eintragungen im Schmerztagebuch.

## So gehen Sie vor

Der Schieber stellt die Stärke Ihrer Schmerzen dar; je weiter links Sie ihn schieben, desto kleiner sind Ihre Schmerzen, je weiter rechts, desto stärker sind sie.



- 1 Stellen Sie den Schieber zwischen «keine Schmerzen» und «stärkste vorstellbare Schmerzen» so ein, wie es Ihrem jetzigen Schmerz entspricht.
- 2 Drehen Sie das DOLOMETER® VAS um und lesen Sie den Schmerzwert ab.



- 3 Tragen Sie diesen Wert in das entsprechende Feld dieses Tagebuches ein.

**Diese Messungen führen Sie immer durch, bevor Sie ein Reserve-Medikament einnehmen, und nochmals, wenn die volle Wirkung des Medikaments zu erwarten ist.**

## Beispiel

Den Schmerzwert, den Sie auf dem DOLOMETER® VAS ablesen mit einem X eintragen.

Messen Sie die Schmerzstärke mit dem DOLOMETER® VAS, bevor Sie die Reserve einnehmen, und wiederholen Sie die Messung, wenn das Medikament voll wirken sollte. Tragen Sie die Werte hier ein.

Verbinden Sie die Schmerzwerte vor und nach der Einnahme der Reserve mit einem Strich, um die Wirkung zu verdeutlichen.

Markieren Sie die Einnahme der Reserve hier mit einem X.

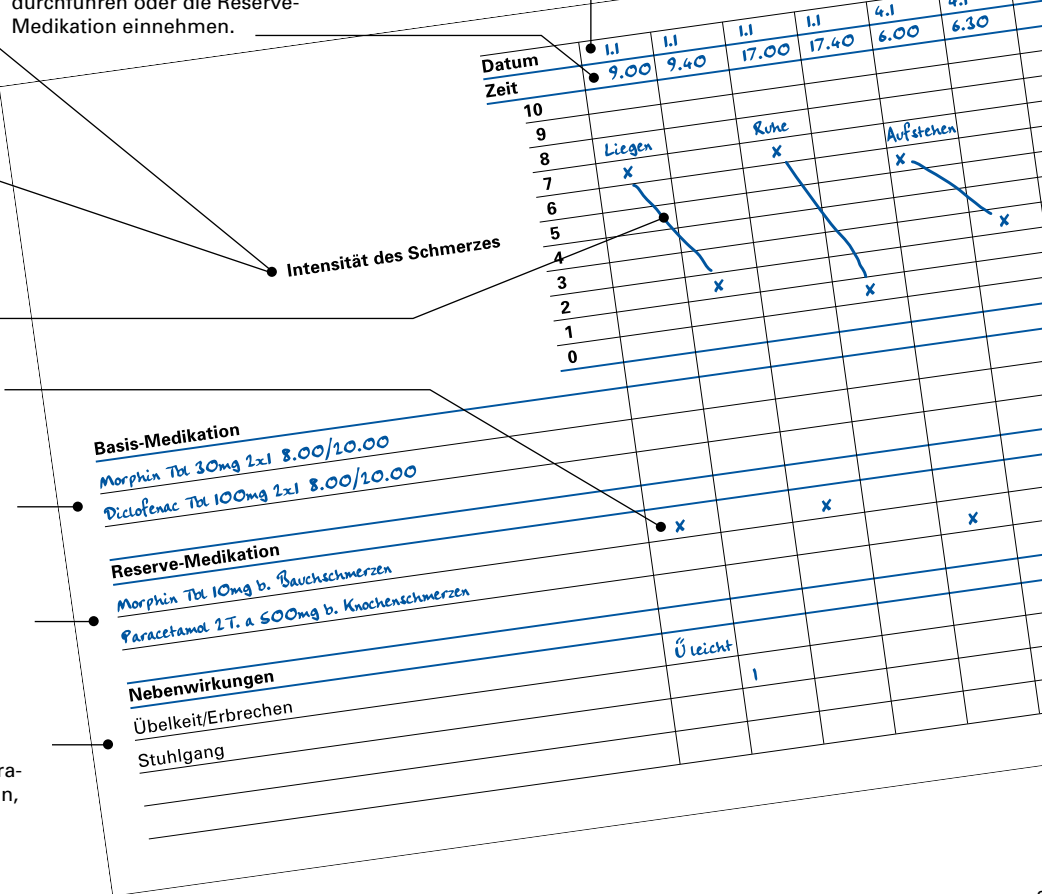
Hier trägt Ihr Arzt/Ihre Ärztin die Medikamente der Basis-Medikation ein.

Hier trägt der Arzt/die Ärztin die Medikamente der Reserve-Medikation ein und sagt Ihnen, nach welcher Zeit das Medikament wirken sollte.

Hier können verschiedene Situationen wie Übelkeit, Erbrechen, Schwindel usw. eingetragen werden. Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, mit welchen Nebenwirkungen Sie rechnen müssen.

Die genaue Zeit eintragen, zu der Sie die Schmerzmessung durchführen oder die Reserve-Medikation einnehmen.

Datum eintragen



## Das Schmerztagebuch Begriffserläuterung

Beim Ausfüllen dieses Tagebuches werden Sie auf einige Begriffe stossen, welche Ihnen vielleicht nicht bekannt sind. Deshalb sind die wichtigsten hier kurz erläutert.

### Basis-Medikation

Schmerzmittel, welche Sie nach einem festen Zeitplan regelmässig einnehmen. Diese Medikamente lindern den Schmerz nicht sofort, sondern wirken über längere Zeit, zum Beispiel über 12, 24 oder 72 Stunden. Der Arzt/die Ärztin bestimmt, in welchen Abständen Sie das Präparat anwenden.

### Reserve-Medikation

Schmerzmittel, welche Sie zusätzlich einnehmen sollen, wenn Sie trotz der Basis-Medikation Schmerzen verspüren. Diese Medikamente wirken rasch, jedoch nicht sehr lange. Um die Wirkung zu überprüfen, sollten Sie, bevor Sie die Reserve einnehmen, Ihre Schmerzen messen und die Schmerzstärke in das Tagebuch eintragen. Wiederholen Sie die Messung, wenn das Medikament voll wirken sollte (Ihr Arzt/Ihre Ärztin sagt Ihnen, wann das Medikament wirken sollte). Markieren Sie die Einnahme dieser Medikamente mit einem Kreuz im Schmerztagebuch und tragen Sie auch die Zeit ein.

(diese Seite ausklappen)

**Datum**

**Zeit**

**10**

**9**

**8**

**7**

**6**

**Intensität des Schmerzes**

**5**

**4**

**3**

**2**

**1**

**0**

**Basis-Medikation**

**Reserve-Medikation**

**Nebenwirkungen**

Übelkeit/Erbrechen

Stuhlgang









## Unterstützende Massnahmen

Zusätzlich zur Schmerzbehandlung mit Medikamenten sind verschiedene unterstützende Massnahmen möglich. Es kommen sowohl auf den Körper ausgerichtete (physikalische) als auch auf die seelische Verfassung wirkende (psychotherapeutische) Methoden in Frage. Oft fliessen diese auch ineinander über und wirken gesamthaft lindernd.

- > Welche Methode für Sie geeignet ist, hängt von Ihrem Krankheitsbild, der Art Ihrer Schmerzen, aber auch von Ihren Vorlieben ab. Tun Sie sich keinen Zwang an! – Besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.
- > Viele ärztlich verschriebene Physio- oder Psychotherapien werden von den Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen. Erkundigen Sie sich vorher.
- > Informieren Sie allfällige Therapeutinnen oder Therapeuten über Ihre Erkrankung, damit sie Ihre Behandlung entsprechend anpassen können.

## Folgende Unterlagen können Sie mit dieser Karte anfordern

\_\_\_ Expl. Schmerztagebücher (kostenlos)

\_\_\_ Expl. DOLOMETER® VAS (kostenlos)

\_\_\_ Expl. «Leben mit Krebs, ohne Schmerz»  
ein Ratgeber für Betroffene und ihre Angehörigen.  
Herausgeberin: Krebsliga Schweiz, Bern (kostenlos)

\_\_\_ Expl. Tonkassette «Schmerz, lass nach»  
eine Übungskassette für mehr Wohlbefinden in schmerzhaften Phasen.  
Herausgeberin: Krebsliga Schweiz, Bern (Preis CHF 22.– plus Versandkosten).

### Absender

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Bitte frankieren

Sekretariat  
Schmerzprogramm  
Postfach 8219  
3001 Bern

**Dieses Schmerztagebuch kann Ihnen  
kostenlos zur Verfügung gestellt werden  
durch die Unterstützung folgender  
Organisationen/Gesellschaften**



Mundipharma Medical Company  
[www.mundipharma.ch](http://www.mundipharma.ch)



Krebsliga Schweiz  
[www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)  
[www.schmerz.ch](http://www.schmerz.ch)



Schweizerische Gesellschaft  
zum Studium des Schmerzes  
[www.pain.ch](http://www.pain.ch)



Schweizerische Gesellschaft  
für Palliative Medizin, Pflege  
und Begleitung  
[www.med-pal.ch](http://www.med-pal.ch)

