**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 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Zyklustag:      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Menstruation    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| (Leichte bis extreme starke Blutung) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Allgemeine Beschwerden |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Geschlechtsorgane |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Verdauungsstreckt |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Harntrakt       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Thorax          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Rücken          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Immunsystem     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Nährstoffmangel |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Arbeitsunfähigkeit |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Bettruhe nötig  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

- 0: Schmerzfrei - keine Medikation erforderlich
- 1: Sehr geringe Beeinträchtigung - gelegentliche kleinste Stiche - keine Medikation erforderlich
- 2: Geringe Beeinträchtigung - gelegentliches stärkeres Stechen - keine Medikation erforderlich
- 3: Beeinträchtigung ist groß genug, um ständig zu wachen - mäßige Schmerzmittel sind effektiv (Aspirin, Ibuprofen)
- 4: Schmerz kann ignoriert werden, solange Sie stark im Begriff involviert sind; es ist aber immer ständig - milde Schmerzmittel beeinflussen den Schmerz für 3 bis 4 Stunden
- 5: Schmerz kann nicht länger als 30 Minuten ignoriert werden - milde Schmerzmittel verringern den Schmerz für 3 bis 4 Stunden
- 6: Schmerz kann nicht mehr ignoriert werden, aber Sie können noch zur Arbeit gehen und am sozialen Leben teilnehmen - stärkere Schmerzmittel (Codin, Vicodin) verringern den Schmerz für 3 bis 4 Stunden
- 7: Der Schmerz macht es Ihnen schwer, sich auf konzentriert zu arbeiten, Sie leiden unter Schlafstörungen, Minderregungen, Aufstehend erheblich Ihre Aufgaben. Stärkere Schmerzmittel werden nur anscheinend. Stärkste Schmerzmittel (Oxycontin, Morphium) beeinflussen den Schmerz
- 8: Stärkere Schmerzmittel sind minim effektiv. Stärkste Schmerzmittel verringern den Schmerz für 3 bis 4 Stunden
- 9: Unfähig zu sprechen, Schmerzen oder unkontrollier- te Stühle, nahe am Dehnmen - Selbst stärkste Schmerzmittel werden nur anscheinend
- 10: Bewusstlosigkeit. Der Schmerz lässt Sie in Ohnmacht fallen.