

# 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:																																	Schmerzfrei - keine Medikation erforderlich
Menstruation (0=keine bis 5=extrem starke Blutung)																																	1 Sehr geringe Beeinträchtigung - gelegentliche kleinere Stiche - keine Medikation erforderlich
Allgemeine Beschwerden																																	2 Geringe Beeinträchtigung - gelegentliches stärkeres Stechen - keine Medikation erforderlich
Geschlechtsorgane																																	3 Beeinträchtigung ist groß genug, um störend zu wirken - milde Schmerzmittel sind effektiv (Aspirin, Ibuprofen)
Verdauungstrakt																																	4 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
Harntrakt																																	5 Schmerz kann nicht länger als 30 Minuten ignoriert werden - milde Schmerzmittel verringern den Schmerz für 3 bis 4 Stunden
Thorax																																	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 bis 4 Stunden
Rücken																																	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.
Immunsystem																																	8 Stärkste Schmerzmittel sind nur minimal effektiv. Stärkste Schmerzmittel verringern den Schmerz für 3 bis 4 Stunden.
Nährstoffmangel																																	9 Unfähig zu sprechen. Schreien oder unkontrolliertes Stöhnen, nahe am Delirium - Selbst stärkste Schmerzmittel wirken nur ansatzweise.
Arbeitsunfähigkeit																																	10 Bewusstlosigkeit. Der Schmerz lässt Sie in Ohnmacht fallen.
Bettruhe nötig																																	