

Schmerz Tage Buch

Bitte schreibe Deinen Namen hier hin.

Ich kann viel gegen meine Schmerzen tun.

Myriel Gelhaus

Schmerz Tage Buch

In einfacher Sprache

Ein Buch über Schmerzen

Das muss man von Dir wissen

Du kannst etwas gegen Deine Schmerzen tun

Schmerz-Tagebuch

Ein Buch über Schmerzen

Du hast Schmerzen.

Du warst beim Arzt.

Die Schmerzen sind besser. Aber manchmal noch da.

Vielen Menschen geht es so.

Sie fragen dann: „Was kann ich tun?“

Tabletten helfen gegen Schmerzen.

Auch andere Dinge helfen gegen Schmerzen.

Auch Du kannst etwas gegen Deine Schmerzen tun.

Dieses Buch will Dir dabei helfen.

Was sind Schmerzen?

Schmerzen fühlst Du im Körper.

Schmerzen sind schlimm.

Schmerzen sind aber wichtig.

Sie zeigen, dass der Körper krank ist.

Der Körper braucht Hilfe.

Wenn Du Schmerzen hast, musst Du zum Arzt gehen.

Der Arzt untersucht Dich.

Er findet die Gründe für die Schmerzen.

Er kann Dir helfen.

Oft dauern Schmerzen nicht lange.

Sie gehen weg, wenn Du gesund bist.

Zum Beispiel:

Du hast Hals-Schmerzen. Weil Du eine Erkältung hast.

Durch die Hals-Schmerzen weißt Du, dass Du krank bist.

Dass Du Dich ausruhen musst.

Damit Dein Körper schnell gesund wird.

Diese Schmerzen heißen **Akute Schmerzen**.

Es gibt aber auch Schmerzen, die lange bleiben.

Auch nach Monaten sind sie noch da.

Dafür gibt es zwei Gründe.

Der erste Grund ist:

Es gibt Krankheiten, die nicht mehr weg gehen.

Es tut dann immer weh.

Zum Beispiel:

- Im Körper ist etwas kaputt.
- Die Gelenke sind alt.

Der zweite Grund ist:

Der Körper merkt sich, dass es einmal weh getan hat.

Der Körper kann das nicht vergessen.

Alles kann dann Schmerzen machen.

Zum Beispiel eine Berührung.

Oder eine einfache Bewegung.

Diese Schmerzen werden sehr stark, wenn man Stress hat.

Oder Angst.

Diese Schmerzen heißen **Chronische Schmerzen**.

Viele Menschen haben **Chronische** Schmerzen.

Man kann aber etwas dagegen tun.

Dazu muss man viel wissen.

Daher gibt es in diesem Buch viele Fragen.

Du lernst, Deine Schmerzen zu verstehen.

Du lernst auch, was gegen Deine Schmerzen hilft.

Hinten im Buch ist ein Tage-Buch.

Ein Tagebuch ist ein Buch, in dem Du schreibst.

Immer dann, wenn Du Schmerzen hast.

Das Schmerz Tage-Buch erinnert daran, gesund zu leben.

Auch das hilft gegen Schmerzen.

Das muss man von Dir wissen

Wie alt bist Du?

Was arbeitest Du?

Welcher Tag ist heute?

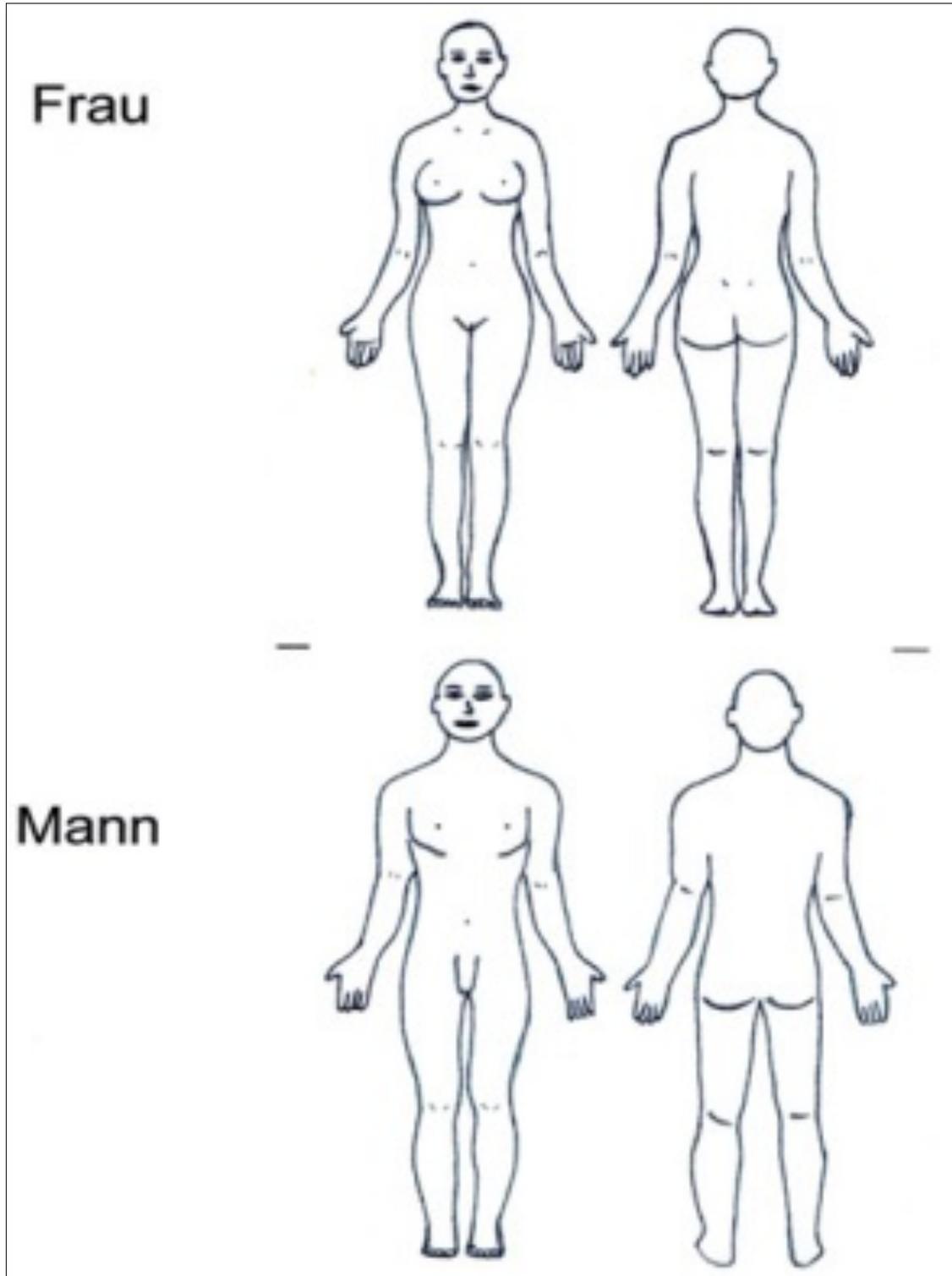
Wer hilft Dir beim Schreiben?

Bitte schreibe den Namen hier auf.

Wo hast Du Schmerzen? *

Bitte zeichne es auf den Bildern ein.

Du kannst ein Kreuz (X) machen. Oder einen Kreis (O).



*= Quelle: (Dr.Schlichting/Lentner, Universität Leipzig, Institut für Förderpädagogik, 2017)

Gab es einen Auslöser für Deine Schmerzen? *

Zum Beispiel:

- Du hast Dir weh getan.
- Du hattest einen Unfall.
- Dir ist etwas Trauriges oder Schlimmes passiert.

Ist Dir etwas anderes passiert?

Du kannst es auf die Linien schreiben:

*= Quelle: (Dr.Schlichting/Lentner, Universität Leipzig, Institut für Förderpädagogik, 2017)

Wie fühlt sich Dein Körper, wenn Du Schmerzen hast? *

Bitte kreuze alle Sätze an, die zu Dir passen.

Ich kann schlecht atmen .	<input type="checkbox"/>
Mein Mund ist trocken .	<input type="checkbox"/>
Ich zittere .	<input type="checkbox"/>
Ich bin sehr müde .	<input type="checkbox"/>
Mich stört helles Licht .	<input type="checkbox"/>
Mir ist ganz übel .	<input type="checkbox"/>
Ich muss sehr oft zur Toilette .	<input type="checkbox"/>
Die Stelle, die weh tut, wird dick .	<input type="checkbox"/>
Meine Haut juckt mich sehr.	<input type="checkbox"/>
Mir ist schwindelig .	<input type="checkbox"/>
Ich vergesse dauernd etwas.	<input type="checkbox"/>
Ich habe überhaupt keinen Hunger .	<input type="checkbox"/>

*= Quelle: (Dr.Schlichting/Lentner, Universität Leipzig, Institut für Förderpädagogik, 2017)

Wie fühlt sich Dein Schmerz an? *

Bitte kreuze alle Sätze an, die zu Dir passen.

Der Schmerz ist ganz tief in mir drin. Und er drückt ganz fest.	<input type="checkbox"/>
Der Schmerz sticht , wie mit einer Nadel.	<input type="checkbox"/>
Der Schmerz brennt , wie wenn man Feuer berührt.	<input type="checkbox"/>
Der Schmerz ist wie ein Krampf . Alles zieht sich zusammen.	<input type="checkbox"/>
Der Schmerz pocht wie mein Herz. Und als wenn jemand mit einem Hammer haut.	<input type="checkbox"/>
Der Schmerz kommt ganz schnell und fest . Wie wenn jemand schießt .	<input type="checkbox"/>
Meine Schmerzen fühlen sich anders an. Wie fühlen sie sich an? _____ _____ _____	<input type="checkbox"/>

* = Quelle: (Dr.Schlichting/Lentner, Universität Leipzig, Institut für Förderpädagogik, 2017)

Bekommst Du Tabletten gegen Deine Schmerzen?

Helfen die Tabletten?

Bitte kreuze einen Satz an:

Ja, ich bekomme Tabletten.

Die Tabletten helfen mir. 0

Ja, ich bekomme Tabletten.

Aber die Tabletten helfen mir nicht. 0

Nein, ich nehme keine Tabletten. 0

Was ist das Schlimmste an den Schmerzen?

Worüber machst Du Dir Sorgen?

Bitte schreibe zwei Beispiele auf:

1.

2.

Wie sehr stören Dich Deine Schmerzen? *

Bitte kreuze an:
JA oder NEIN

Mit Schmerzen, kann ich..	JA	NEIN
.. arbeiten gehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.. mich mit Freunden treffen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.. an Ausflügen teilnehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.. mich normal bewegen .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.. gut schlafen .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.. mich alleine anziehen .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.. genug essen .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Was möchtest Du noch dazu sagen?

Bitte schreibe es hier auf.

*= Quelle: (Dr.Schlichting/Lentner, Universität Leipzig, Institut für Förderpädagogik, 2017)

Was macht Deine Schmerzen schlimmer? *

Bitte kreuze an:

JA oder NEIN

Meine Schmerzen sind schlimmer,
wenn ich..

JA

NEIN

Meine Schmerzen sind schlimmer, wenn ich..	JA	NEIN
.. Angst habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.. mich streite .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.. mich bewege .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.. schlecht schlafe .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.. alleine bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.. etwas esse .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Gibt es andere Dinge?

Schreibe hier auf, was Deine Schmerzen schlimmer macht:

*= Quelle: (Dr.Schlichting/Lentner, Universität Leipzig, Institut für Förderpädagogik, 2017)

Welche Fragen hast Du?

Schreibe Deine Fragen auf.

So vergisst Du die Fragen nicht.

Dein Arzt beantwortet sie gerne.

Auch Dein Betreuer hilft Dir.

1. Frage:

2. Frage:

Du kannst etwas gegen Deine Schmerzen tun.

In der Liste stehen viele Ideen.

Probiere alles aus. Alles, worauf Du Lust hast.

Was hat geholfen?

Kreuze an:

JA, es hat mir geholfen.

NEIN, es hat mir nicht geholfen.

Gegen meine Schmerzen hilft mir:	JA	NEIN
Ich gehe Einkaufen .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich schaue Fernsehen . Oder ich höre Musik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich esse etwas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache mir eine Wärmflasche .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich lege ein Kühl-Pad auf die Stelle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich ruhe mich aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gehe spazieren .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich helfe anderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich rede mit jemandem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gehe Duschen . Oder ich gehe Baden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Was fällt Dir noch ein?

Welche Ideen haben Deine Freunde und Deine Familie?

Frage auch Deinen Betreuer. Und Deinen Arzt.

Schreibe alles unten in die Tabelle.

Probiere alles aus. Alles, worauf Du Lust hast.

Was hat geholfen?

Kreuze an:

JA, es hat mir geholfen.

NEIN, es hat mir nicht geholfen.

Ideen, die gegen Schmerzen helfen:	JA	NEIN
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Schmerz Tage-Buch

Im Schmerz Tage-Buch lernst Du etwas über Schmerzen:

- Wie stark Deine Schmerzen sind.
- Was Dir hilft.

Bitte fülle ein Blatt aus. Immer wenn Du Schmerzen hast.

Das Schmerz Tage-Buch erinnert daran, gesund zu leben.
Auch das hilft gegen Schmerzen.

Du kannst jeden Tag:

- Obst und Gemüse essen
- Viel trinken
- Spazieren gehen
- Pausen machen

Bitte zeige das Schmerz Tage-Buch Deinem Arzt.

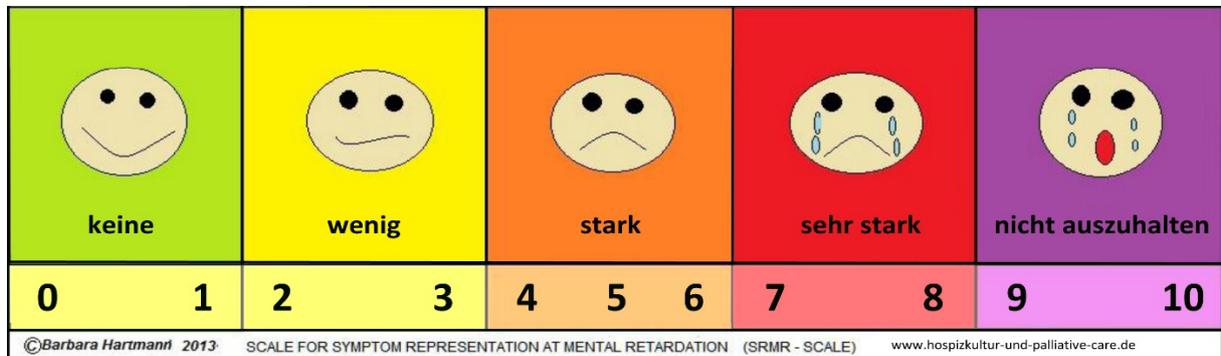
Sprich auch mit Deinen Betreuern.

Je mehr Du tust, umso besser geht es Dir.

Und Du kannst stolz auf Dich sein.

Im Schmerz Tage-Buch siehst Du Bilder. *

Die Bilder sehen so aus:



Die Farben haben eine Bedeutung. Zum Beispiel:

Grün bedeutet: Ich habe **keine** Schmerzen.

Orange bedeutet: Ich habe **starke** Schmerzen.

Lila bedeutet: Ich kann die Schmerzen **nicht aushalten**.

Die Zahlen sind wichtig, sie sagen:

Je **größer** die Zahl ist, umso **schlimmer** sind meine Schmerzen.

*= Quelle: (Dr.Schlichting/Lentner, Universität Leipzig, Institut für Förderpädagogik, 2017)

Jede Schmerz Tage-Buch-Seite sieht gleich aus.

Du wirst nach dem Tag und der Uhrzeit gefragt.

Darunter siehst Du das Bild mit den Gesichtern.

Hier ist ein Beispiel:

Wie stark sind Deine Schmerzen jetzt?

Mache ein Kreuz in ein Kästchen auf dem Bild.

 keine	 wenig	 stark	 sehr stark	 nicht auszuhalten						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<small>©Barbara Hartmann 2013 SCALE FOR SYMPTOM REPRESENTATION AT MENTAL RETARDATION (SRMR - SCALE) www.hospizkultur-und-palliative-care.de</small>										

Das Kreuz sagt dann: **Ich habe starke Schmerzen.**

Dann wirst Du gefragt:

- Was hast Du gemacht?
- Hast Du Tabletten genommen?
- Hat es geholfen?

Das Tagebuch fragt auch nach einem Gesunden Leben.

Es ist eine Seite zum Ankreuzen.

Schmerz Tage- Buch

Tag heute: _____

Uhrzeit jetzt: _____

Wie stark sind Deine Schmerzen jetzt?

Mache ein Kreuz in ein Kästchen auf dem Bild.

 keine	 wenig	 stark	 sehr stark	 nicht auszuhalten						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<small>©Barbara Hartmann 2013 SCALE FOR SYMPTOM REPRESENTATION AT MENTAL RETARDATION (SRMR - SCALE) www.hospizkultur-und-palliative-care.de</small>										

Du kannst viel gegen Deine Schmerzen tun.

Was hast Du gemacht?

Bitte schreibe es hier auf.

Hat das geholfen?	JA	NEIN
Bitte kreuze an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hast Du Tabletten genommen?

Bitte schreibe es hier auf.

Hat das geholfen?	JA	NEIN
Bitte kreuze an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Gesundes Leben

Kreuze alle Sätze an, die stimmen.

Ich mache **Pausen**.

Ich trinke oft ein **Glas Wasser**.

Jeden Tag gehe ich **spazieren**.

Ich esse auch **Obst und Gemüse**.

Ich **schlafe** genug.

Ich tue viel, damit es mir besser geht.

Kreuze alle Sätze an, die stimmen.

Ich arbeite an meinem **Schmerz Tage-Buch**.

Ich **probiere aus**, was mir hilft.

Ich spreche mit **meinem Arzt**.

Ich mache Fortschritte

Ich sehe es an meinen Schmerzen.

Meine Schmerzen sind **besser**. 0

Ich habe nicht mehr **so oft** Schmerzen. 0

Die Schmerzen sind **nicht schlimmer** geworden. 0

Meine Schmerzen sind **stärker** als sonst. 0

Bitte spreche mit Deinem Arzt!

Reden hilft

Kennst Du andere Menschen, die auch Schmerzen haben?

Rede mit ihnen.

Frage sie:

- Welche Schmerzen hast Du?
- Was tust Du dagegen?
- Wollen wir zusammen etwas gegen die Schmerzen tun?

Denn zusammen geht vieles leichter.