

Schmerztagebuch Arthrose

Name _____

Woche vom _____ bis _____

So geht's: Pro Eintrag eine Zeile, möglichst zeitnah. Stärke immer auf derselben Skala. Leere Felder sind okay.
Stärke: 0 kein Schmerz · 1–3 leicht · 4–6 mittel · 7–9 stark · 10 stärkster vorstellbarer Schmerz

Tag	Uhrzeit	Gelenk	Stärke	Steifigkeit	Schwellung	Belastung	Wetter	Medikament	Was hat geholfen?
	hh:mm	Knie, Hüfte, Hand ...	0–10	Minuten am Morgen	ja / nein	Treppe, Gehen, Garten ...	kalt, feucht, warm	Name, Dosis, Uhrzeit	Wärme, Pause, Bewegung ...
Mo — —									
Di — —									
Mi — —									
Do — —									
Fr — —									
Sa — —									
So — —									

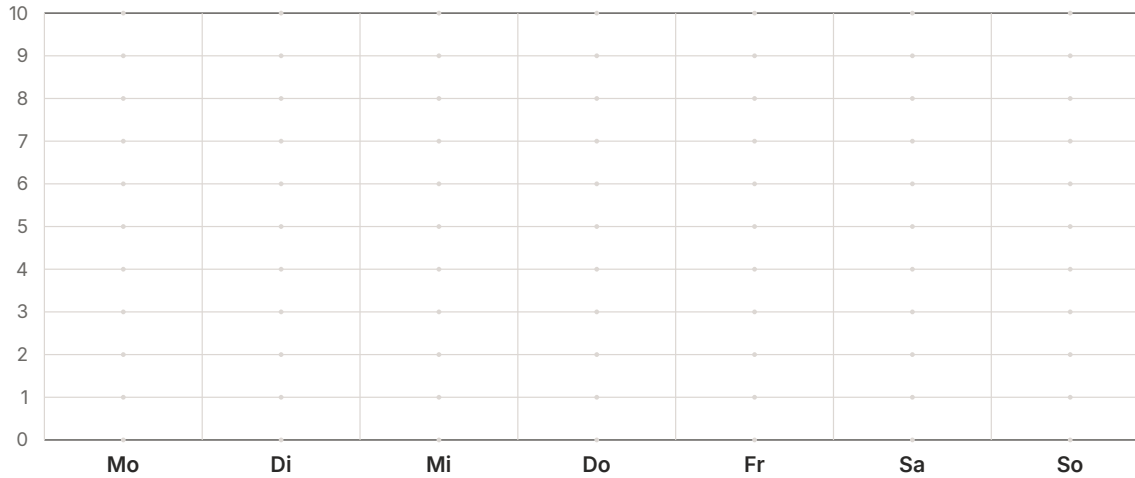
Schmerztagebuch Arthrose

Name _____

Woche vom _____ bis _____

Verlauf der Woche

Markiere je Tag den stärksten Wert und verbinde die Punkte.



Was hat geholfen?

Was hat es schlimmer gemacht?

Fragen für den nächsten Arzttermin

Wochenrückblick

Tage mit Schmerzen (von 7)

Stärkster Wert der Woche

Tage mit Schmerzmitteln

Tage, an denen ich etwas absagen musste