

Schmerzkalender Endometriose

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	Zyklustag 1 = 1. Blutungstag	Blutung keine, leicht, mittel, stark	Uhrzeit hh:mm	Stärke 0–10	Wo? Körperstelle	Schmerz bei ... Periode, Stuhlgang, Wasserlassen, Sex	Medikament Name, Dosis, Uhrzeit	Ausfall Arbeit, Termine abgesagt?	Notizen Stimmung, Schlaf, Besonderes
Mo — —									
Di — —									
Mi — —									
Do — —									
Fr — —									
Sa — —									
So — —									

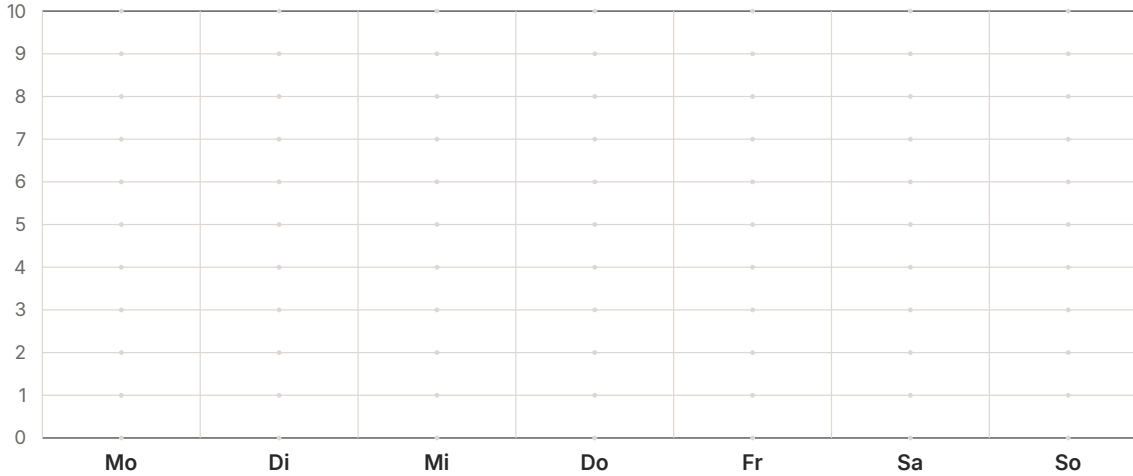
Schmerzkalender Endometriose

Name _____

Woche vom _____ bis _____

Verlauf der Woche

Markiere je Tag den stärksten Wert und verbinde die Punkte.



Wochenrückblick

Tage mit Schmerzen (von 7)

Stärkster Wert der Woche

Tage mit Schmerzmitteln

Tage, an denen ich etwas absagen musste

Was hat geholfen?

Was hat es schlimmer gemacht?

Fragen für den nächsten Arzttermin
