

Schmerz- und Beschwerdetagebuch



1. Vorwort

- Unser Schmerz- und Beschwerdetagebuch ist eine Hilfestellung für Sie und behandelnde sowie begutachtende Arztpersonen. Es soll Ihnen helfen, Ihre Beschwerden und Schmerzen besser einschätzen und beschreiben zu können. Für die behandelnde Arztperson liefert ein Schmerztagebuch wichtige Informationen, welche allenfalls zu besseren Therapieempfehlungen führen können.
- Wir empfehlen das Führen eines Schmerz- und Beschwerdetagebuch auch vor einer medizinischen Begutachtung. Beginnen Sie spätestens 14 Tage (besser 30 Tage) vor dem ersten Termin mit den Eintragungen. Das Schmerztagebuch soll sie dabei unterstützen, präziser zu schildern, nach welchen Belastungen oder zu welcher Tageszeit verstärkt Beschwerden auftreten oder welche Aktivitäten und medizinischen Therapien Linderung bringen. Es kann damit als wichtiger Mosaikstein zu einer präziseren gutachterlichen Einschätzung führen. Das Schmerztagebuch kann aber auch als Gegenbeweis dienen, bspw. wenn die dort aufgeführten Beschwerden nicht oder nur ungenügend gutachterlich gewürdigt worden sind.

- Je detaillierter und lückenloser die Angaben sind, desto besser kann Ihr Aktivitätsniveau und das Schmerzverhalten beurteilt und nachvollzogen werden. Wichtig ist, dass Sie auch Angaben zum Wohlbefinden am Folgetag machen. Von besonderem Interesse ist, wie Ihr Körper und Ihre Psyche auf Belastungen, bspw. auf Arbeitseinsätze oder verstärkte Haushaltsarbeiten reagiert (z.B. verstärkte Ermüdung oder Schmerzen). Wenn das Tagebuch über einen längeren Zeitraum geführt wird, kann es ein relativ genaues Abbild Ihrer (subjektiven) Leistungsgrenze abgeben.

2. Beispiel eines Eintrages

Schmerztagebuch									
Datum:	Beschwerden?			Aktivitätsniveau			Bemerkungen	Medikamente	
21.11.22									
Unterschrift:									
<i>A. Muster</i>	schwach	mittel	stark	tief	mittel	hoch			
Vormittag:		x			x		Kniebeschwerden aufgrund Staubsaugen am Vortag Musste mich nochmal 1,5h Std. hinlegen.	Apirin Cardio	Irfen
Nachmittag:		x			x		War sehr müde nach Arztkonsultation und 30 Min. spazieren (Hin- und Rückweg) Musste mich anschliessend zu Hause 1 Std. hinlegen.	Duloxetin	
Abend:			x	x			Erhebliche Kopf- und Knieschmerzen, Kniegelenke zudem geschwollen	Concor	
Schlaf:	gut	normal	schlecht				Um 22 Uhr eingeschlafen. Unruhiger Schlaf, mehrfaches Aufwachen.		
			x						

3. Vorlage zum Gebrauch (für sieben Tage)

Datum Unterschrift	Beschwerden			Aktivitätsniveau			Bemerkungen	Medikamente
	schwach	mittel	stark	tief	mittel	hoch		
Vormittag								
Nachmittag								
Abend								
Schlaf	gut	mittel	schlecht					

Datum Unterschrift	Beschwerden			Aktivitätsniveau			Bemerkungen	Medikamente
	schwach	mittel	stark	tief	mittel	hoch		
Vormittag								
Nachmittag								
Abend								
Schlaf	gut	mittel	schlecht					

Datum Unterschrift	Beschwerden			Aktivitätsniveau			Bemerkungen	Medikamente
	schwach	mittel	stark	tief	mittel	hoch		
Vormittag								
Nachmittag								
Abend								
Schlaf	gut	mittel	schlecht					

Datum Unterschrift	Beschwerden			Aktivitätsniveau			Bemerkungen	Medikamente
	schwach	mittel	stark	tief	mittel	hoch		
Vormittag								
Nachmittag								
Abend								
Schlaf	gut	mittel	schlecht					

Datum Unterschrift	Beschwerden			Aktivitätsniveau			Bemerkungen	Medikamente
	schwach	mittel	stark	tief	mittel	hoch		
Vormittag								
Nachmittag								
Abend								
Schlaf	gut	mittel	schlecht					

Datum Unterschrift	Beschwerden			Aktivitätsniveau			Bemerkungen	Medikamente
	schwach	mittel	stark	tief	mittel	hoch		
Vormittag								
Nachmittag								
Abend								
Schlaf	gut	mittel	schlecht					

«Versicherte Schweiz» setzt sich ein für faire, transparente Zivil- und Sozialversicherungsverfahren, einen wirksamen Versicherungsschutz und eine effektive Eingliederung von Menschen mit Behinderung. Betroffene werden durch Beratung und Vermittlung unterstützt. Der Verein zeigt Missstände auf und engagiert sich sozialpolitisch. Für Fragen und Anregungen – auch zu diesem Factsheet sind wir erreichbar:
 Versicherte Schweiz, Gewerbeschulstrasse 2, 8620 Wetzikon, info@versicherte-schweiz.ch www.versicherte-schweiz.ch