

# Ihr „Bewusst richtig handeln“

## Schmerzprotokoll

Ein Schmerzprotokoll kann über mehrere Wochen zur Beobachtung von Schmerzen verwendet werden. Sie können Ihre Beschwerden täglich, wöchentlich oder immer dann protokollieren, wenn Sie eine Veränderung Ihrer Schmerzen oder Stimmung bemerken. Außerdem können Sie Ihre Medikamente und andere Maßnahmen, die Sie für Ihre Gesundheit treffen, erfassen. Je häufiger Sie das Protokoll verwenden, desto mehr nützliche Erkenntnisse werden Sie daraus ziehen können.

Sobald Sie den Fragebogen ausgefüllt haben, können sie ihn mit Ihrem Arzt oder Apotheker teilen und besprechen. Ein besseres Verständnis der Schmerzen kann Ihnen helfen, sie besser zu bewältigen.

### Es kann Ihnen dabei helfen:

- die Art der Schmerzen zu beschreiben, die Sie empfinden
- Schmerzauslöser besser zu verstehen
- die Wirksamkeit von Schmerzbehandlungsstrategien zu überprüfen

### Tipps zum Ausfüllen des Schmerzprotokolls:

- Verfolgen Sie einen Monat lang Ihre Beschwerden, indem Sie die vorgegebenen Fragen beantworten
- Teilen Sie das ausgefüllte Protokoll mit einem Arzt oder Apotheker, um es zu besprechen

All diese Informationen werden Ihnen und Ihrem Arzt/Apotheker helfen, den bestmöglichen Ansatz zu Ihrer Schmerzbehandlung zu finden.

Wenn Sie Fragen oder Bedenken in Bezug auf Ihre Gesundheit oder die Ihrer Familie haben, sprechen Sie zunächst immer mit Ihrem Apotheker oder Arzt. Weitere Informationen finden Sie unter [www.bewusstrichtighandeln.de](http://www.bewusstrichtighandeln.de). Bitte lesen Sie stets die Gebrauchsinformation.



Bewusst  
richtig  
handeln.

HALEON

# Ihr **Schmerzprotokoll**

Um den Fragebogen so oft wie nötig verwenden zu können, fotokopieren Sie diesen gern, bevor Sie ihn ausfüllen.

Datum und Uhrzeit	Wo haben Sie Schmerzen?	Beschreiben Sie die Art der Schmerzen, die Sie heute haben (z. B. drückend, stechend, pochend) und wie Sie sich fühlen.	Auf einer Skala von 1 bis 10, wie stark waren Ihre Schmerzen heute (1 = keine Schmerzen, 10 = starke Schmerzen)?	Was taten Sie, als Sie Schmerzen hatten?	Was hat Ihren Schmerz verbessert/ verschlechtert?	Welche Medikamente, Behandlungen oder andere Gesundheitspraktiken (z. B. bestimmte Ernährung, Sport, Physiotherapie) haben Sie angewendet?

Wenn Sie Fragen oder Bedenken in Bezug auf Ihre Gesundheit oder die Ihrer Familie haben, sprechen Sie zunächst immer mit Ihrem Apotheker oder Arzt. Weitere Informationen finden Sie unter **www.bewusstrichtighandeln.de**. Bitte lesen Sie stets die Gebrauchsinformation.