

Schmerzskala bei Endometriose

Die Zahl ist deine eigene Einschätzung. Die Beschreibungen sind nur eine Orientierung: Wichtig ist, dass du die Skala jedes Mal gleich benutzt.

Name _____ Datum _____

0 Keine Schmerzen.	1 Kaum spürbar, nur wenn du darauf achtest.	2 Leicht. Stört dich nicht.	3 Spürbar. Der Alltag geht wie sonst.	4 Lenkt ab. Du denkst öfter daran.	5 Deutlich. Konzentrieren fällt schwer.	6 Stark. Du änderst deine Pläne.	7 Sehr stark. Arbeit oder Termine gehen kaum.	8 Kaum auszuhalten. Du musst dich hinlegen.	9 Du kannst an nichts anderes denken.	10 Die stärksten Schmerzen, die du dir vorstellen kannst.
kein Schmerz		leicht		mittel		stark				

Wie fühlt es sich an?

Kreuz an, was passt. Mehreres ist möglich.

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ krampfartig | ☐ ziehend |
| ☐ stechend | ☐ brennend |
| ☐ dumpf | ☐ drückend |
| ☐ pochend | ☐ strahlt aus |

Eigene Worte: _____

Wo und wann?

Wo es wehtut und wobei es auftritt.

- | | |
|--|--|
| ☐ Unterbauch | ☐ Rücken |
| ☐ Beine | ☐ Becken |
| ☐ bei der Periode | ☐ beim Sex |
| ☐ beim Stuhlgang | ☐ beim Wasserlassen |

Anderes: _____

Meine Zahlen für den Termin

Bezogen auf die letzten vier Wochen.

Stärkste Stufe: _____

An einem normalen Tag: _____

Tage mit 7 oder mehr: _____

Was an diesen Tagen nicht ging: _____

Eine Woche festhalten Datum oben eintragen	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Stärkste Stufe							
Wie und wo							
Periode? (ja / nein)							
Was ging nicht?							

Endumi

Kostenlos zum Ausdrucken und Weitergeben, für dich und für Praxen. Vorlage und Anleitung: endumi.com/blog/endometriose-schmerzskala

Diese Vorlage hilft beim Dokumentieren und ersetzt keine Untersuchung. Bei sehr starken oder plötzlich neuen Beschwerden in Deutschland: ärztlicher Bereitschaftsdienst **116 117**, im Notfall **112**.
Seite 1 von 1

Scannen für die Anleitung und die **Endumi-App**, die das digital macht

