

Schmerztagebuch bei Endometriose

Eine Zeile pro Tag, auch an Tagen ohne Schmerzen. Stichworte reichen. Was du nicht mehr sicher weißt, lässt du leer.

Name _____ Woche 1 ab _____

Schmerz 0 bis 10

0 heißt keine Schmerzen, 10 die stärksten, die du dir vorstellen kannst. Schreib die stärkste Stufe des Tages auf.

Wo

Oberbauch, Unterbauch, Becken, unterer Rücken, Beine oder anders, zum Beispiel beim Wasserlassen oder Stuhlgang

Begleitbeschwerden

zum Beispiel Erschöpfung, Übelkeit, Blähbauch, Kopfschmerz, Schwindel

Was hat geholfen?

zum Beispiel Wärme, Schmerzmittel (welches?), Ruhe, Bewegung, Atemübung. Auch: was nicht geholfen hat

Was ging heute nicht?

zum Beispiel Arbeit ausgefallen, Termin abgesagt, nicht aus dem Haus, Hilfe gebraucht, schlecht geschlafen

Datum	Periode	Schmerz 0 bis 10	Wo	Begleitbeschwerden	Was hat geholfen?	Was ging heute nicht?	Notiz
1	☐						
2	☐						
3	☐						
4	☐						
5	☐						
6	☐						
7	☐						
8	☐						
9	☐						
10	☐						
11	☐						
12	☐						
13	☐						
14	☐						

Endumi

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

Diese Vorlage hilft beim Dokumentieren und ersetzt keine Untersuchung. Bei sehr starken oder plötzlich neuen Beschwerden: ärztlicher Bereitschaftsdienst **116 117**, im Notfall **112**. Seite 1 von 3

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



Schmerztagebuch, Woche 3 und 4

Nach vier Wochen siehst du, ob sich Beschwerden um die Periode häufen oder auch dazwischen auftreten.

Woche 3 ab _____

Schmerz 0 bis 10

0 heißt keine Schmerzen, 10 die stärksten, die du dir vorstellen kannst. Schreib die stärkste Stufe des Tages auf.

Wo

Oberbauch, Unterbauch, Becken, unterer Rücken, Beine oder anders, zum Beispiel beim Wasserlassen oder Stuhlgang

Begleitbeschwerden

zum Beispiel Erschöpfung, Übelkeit, Blähbauch, Kopfschmerz, Schwindel

Was hat geholfen?

zum Beispiel Wärme, Schmerzmittel (welches?), Ruhe, Bewegung, Atemübung. Auch: was nicht geholfen hat

Was ging heute nicht?

zum Beispiel Arbeit ausgefallen, Termin abgesagt, nicht aus dem Haus, Hilfe gebraucht, schlecht geschlafen

Datum	Periode	Schmerz 0 bis 10	Wo	Begleitbeschwerden	Was hat geholfen?	Was ging heute nicht?	Notiz
15	☐						
16	☐						
17	☐						
18	☐						
19	☐						
20	☐						
21	☐						
22	☐						
23	☐						
24	☐						
25	☐						
26	☐						
27	☐						
28	☐						

Endumi

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

Diese Vorlage hilft beim Dokumentieren und ersetzt keine Untersuchung. Bei sehr starken oder plötzlich neuen Beschwerden: ärztlicher Bereitschaftsdienst **116 117**, im Notfall **112**. Seite 2 von 3

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



Für den Termin

Nimm diese Seite zusammen mit dem Tagebuch, vorhandenen Befunden und deiner Medikamentenliste mit.

Termin am _____

Mein wichtigstes Anliegen

Was du auf jeden Fall besprechen möchtest. Damit beginnst du das Gespräch.

Was sich seit dem letzten Termin verändert hat

Neue Beschwerden, andere Stellen, mehr oder weniger Tage mit Einschränkungen.

Fragen, die ich stellen möchte

1

2

3

4

5

Medikamente und was ich sonst anwende

Auch frei gekaufte Mittel, Wärme, Physiotherapie oder Ernährung.

Was	Wie oft, wie viel	Seit wann	Hilft es?
			ja / teils / nein
			ja / teils / nein
			ja / teils / nein
			ja / teils / nein
			ja / teils / nein
			ja / teils / nein

Nach dem Gespräch

Was wurde vereinbart? Wer meldet sich mit Ergebnissen, und bis wann?

Endumi

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

Diese Vorlage hilft beim Dokumentieren und ersetzt keine Untersuchung. Bei sehr starken oder plötzlich neuen Beschwerden: ärztlicher Bereitschaftsdienst **116 117**, im Notfall **112**. Seite 3 von 3

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

