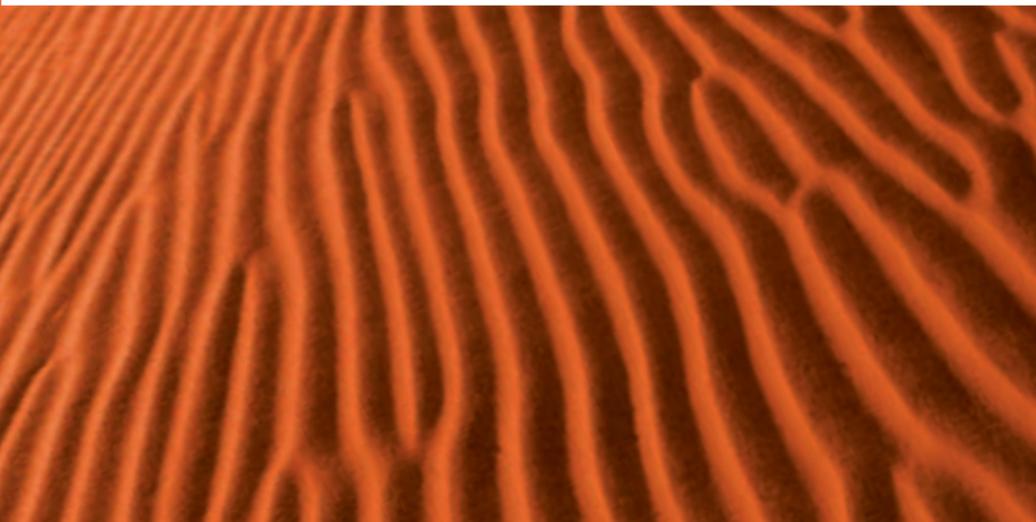




Schmerztagebuch

So nehme ich meine Schmerzen wahr

Ein Angebot der Krebsliga



Impressum

_Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch
PK 30-4843-9

_Projektleitung, Text und Redaktion

Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz,
Bern

_Fachberatung

Katharina Borer, Krebsinformations-
dienst, Krebsliga Schweiz, Bern
Sabine Jenny, lic. phil.,
Leiterin Krebsinformationsdienst,
Krebsliga Schweiz, Bern
Hansruedi Stoll, MSc APN, Leiter
Onkologiepflege, Universitätsspital,
Basel

_Fotos

Titelseite: Driss Manchoube,
Fotoatelier, Bern
S. 4: Shutterstock

_Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

_Druck

Geiger AG, Bern

Das Schmerztagebuch ist auch
in französischer und italienischer
Sprache erhältlich.

© 2012, 2007

3. überarbeitete Auflage

Inhalt

Editorial	5
Schmerzbehandlung bei Krebs	6
Basismedikation	7
Reservemedikation	8
Getrauen Sie sich zu fragen	8
Schmerzen erfassen und Schmerzen lindern	10
Schmerzskala	10
Schmerztagebuch	12
Beispiel fiktiver Tagebucheinträge	14
So führen Sie das Tagebuch	16
Mein Schmerztagebuch	17



Liebe Leserin, lieber Leser

Als Folge einer Krebskrankheit oder einer Krebstherapie sind bei Ihnen mehr oder weniger starke, womöglich anhaltende Schmerzen aufgetreten.

Eine wirksame Schmerztherapie ist nur möglich, wenn Sie und Ihr Behandlungsteam diese Beschwerden gemeinsam angehen. Das Führen eines Schmerztagebuches kann Sie dabei unterstützen.

Im Spital oder im Pflegeheim übernimmt in der Regel die für Sie zuständige Fachperson diese Aufgabe. Sie verwendet dazu ein Schmerzverlaufsblatt, das ähnlich aufgebaut ist wie das Schmerztagebuch.

Ein nachgeführtes Schmerztagebuch oder Verlaufsblatt erlaubt Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, Auftreten und Stärke Ihrer Schmerzen, die Einnahme der Medikamente, die Wirkung und Nebenwirkungen in einem Zusammenhang zu sehen.

Dadurch lässt sich Ihre Schmerztherapie kontinuierlich anpassen und optimieren. Wichtig ist, dass Sie die Ereignisse jeweils *sofort* und *regelmässig* eintragen.

Nehmen Sie sich deshalb etwas Zeit, um dieses Schmerztagebuch zu führen und bringen Sie es in die Sprechstunde mit. Der Aufwand dafür ist gering, der Nutzen aber gross.

Ihre Krebsliga

Hinweis

Steht im Text nur die weibliche oder männliche Form, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Schmerzbehandlung bei Krebs

Jede Krebskrankheit kann zu Schmerzen führen. Art, Häufigkeit und Intensität der Schmerzen sind von Mensch zu Mensch und von Krebsart zu Krebsart verschieden.

Schmerzen haben verschiedene Ursachen und können sowohl durch die Krankheit selbst als auch durch die Therapie ausgelöst werden. Handelt es sich um Dauerschmerzen, erfordern sie eine kontinuierliche Behandlung.

Schmerzen bei Krebs können und müssen behandelt werden. Voraussetzung ist, dass Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber sprechen, wenn Sie unter Schmerzen leiden. Unbehandelte, andauernde Schmerzen kosten Kraft und Lebensenergie. Sie führen zudem zu einer verspannten Kör-

perhaltung, wodurch die Schmerzen sich noch verstärken können.

Die Schmerzen beschreiben

Für eine optimale Schmerztherapie ist es unerlässlich, Art und Ursache Ihrer Schmerzen möglichst genau zu erfassen (siehe S. 10 ff.).

- > Wo verspüren Sie Schmerzen?
- > Wann treten sie auf?
- > Wie stark sind sie?
- > Was verstärkt, was lindert sie?
- > Welche Gefühle lösen sie bei Ihnen aus?

Individuelle Verordnung

Aufgrund der Schmerzerfassung können der Medikamententyp, die Dosierung und Einnahmezeiten individuell auf Sie abgestimmt werden. Für die Behandlung von Dauerschmerzen erhal-

ten Sie eine Basisedikation, für Durchbruchschmerzen eine Reservemedikation.

Im Zentrum steht oft auch die Frage, ob als Schmerzmittel ein Nicht-Opioid, wie z. B. Diclofenac, und/oder ein Opioid, wie z. B. Morphin, erforderlich ist. Falls Sie oder Ihre Bezugspersonen Bedenken gegenüber Morphin haben, finden Sie in der Krebsliga-Broschüre (siehe Kasten) entsprechende Erläuterungen.

Basisedikation

Die Basisedikation nehmen Sie *regelmässig* zu einem bestimmten, mit Ihnen vereinbarten Zeitpunkt ein, unabhängig davon, ob Sie zu diesem Zeitpunkt Schmerzen haben oder nicht. Dies gilt auch für Begleitmedikamente (z. B. gegen Verstopfung), die Ihnen allenfalls verordnet werden.

Mehr über ...

... mögliche Schmerzursachen, über die Schmerzerfassung, die Schmerzlinderung, die verschiedenen Medikamententypen, den Umgang mit Nebenwirkungen etc. erfahren Sie in der kostenlosen Krebsliga-Broschüre «Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung». Bestellmöglichkeiten siehe Talon am Schluss dieser Broschüre.

Reservemedikation

Sie erhalten vorsorglich auch eine Reservemedikation für den Fall, dass

- > mit der Basismedikation nach dem erwarteten Wirkungseintritt keine oder keine ausreichende Schmerzlinderung erfolgt,
- > die Schmerzen früher als erwartet wieder einsetzen,
- > ein plötzlicher Schmerz auftritt (man bezeichnet dies als Durchbruchschmerz).

Die Reservemedikation ist auf die Basismedikation abgestimmt.

Es kann sein, dass Sie zu Beginn der Schmerztherapie mehrmals auf die Reserve zurückgreifen müssen. Ihr Arzt wird Sie informieren, nach welcher Zeit und wie oft eine erneute Einnahme möglich ist.

Getrauen Sie sich zu fragen

Es ist hilfreich, sich schon vor einer ärztlichen Konsultation zu überlegen, was Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin bezüglich Ihrer Schmerzen und Therapie fragen wollen.

- > Wie lange dauert es, bis die Wirkung einsetzen sollte?

Was kann ich tun, wenn ...

- > die Schmerzen vor der Einnahme der nächsten Dosis wieder einsetzen?
- > die Schmerzen in der Nacht auftreten und mich aus dem Schlaf reißen?
- > ich vergessen habe, die Medikamente einzunehmen?
- > das Medikament nichts oder zu wenig nützt?
- > ich erbrechen musste? Soll ich erneut eine Dosis einnehmen? Muss ich zuwarten, bis die nächste Dosis fällig ist?
- > Welche Nebenwirkungen muss ich erwarten?
- > Was tue ich, wenn diese Nebenwirkungen auftreten?
- > Ich möchte zusätzlich etwas für mein Wohlbefinden tun (z. B. zur Stärkung, zur Ablenkung, zur Krankheitsbewältigung, gegen die Müdigkeit, gegen Ängste, gegen Sorgen etc.). Was können Sie mir empfehlen? Wohin kann ich mich wenden?

> _____

> _____

> _____

> _____

> _____

Schmerzen erfassen und Schmerzen lindern

Schmerzen werden von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen und bewertet. Sie können sich von Tag zu Tag oder sogar stündlich stark verändern.

Schmerzskala

Mithilfe einer Schmerzskala können Sie – auch wenn Ihnen die Worte dazu fehlen sollten – rasch und einfach ausdrücken, wie stark es schmerzt.

Es gibt verschiedene Skalen, um die Schmerzstärke (Schmerzintensität) zu messen. Dabei können Sie entweder ankreuzen oder mit einem Schieber anzeigen, wie stark Sie Ihre Schmerzen zum Zeitpunkt der Messung empfinden.

Schmerzmessungen führen Sie durch ...

... bevor Sie ein Reserve-Medikament einnehmen wollen;

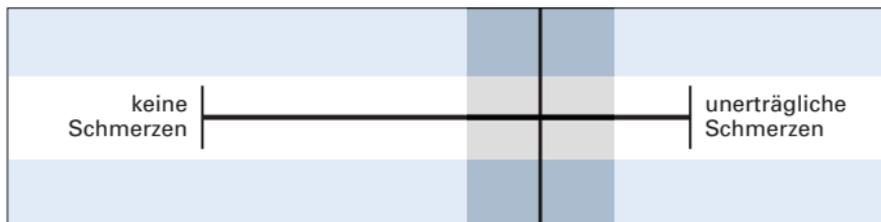
... wenn die volle Wirkung des Medikaments zu erwarten ist.

(siehe fiktives Beispiel auf S. 14 ff.).

Visuelle Analog-Skala (VAS)

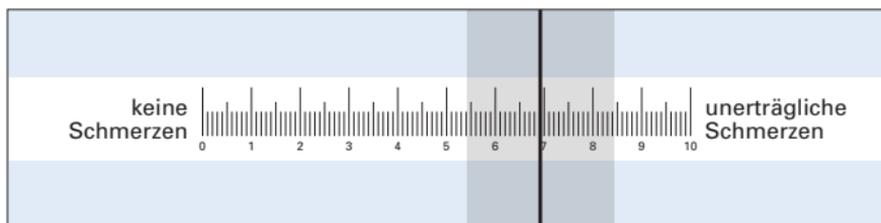
Die Krebsliga empfiehlt den Gebrauch einer sogenannten Visuellen Analog-Skala und stellt eine solche auch kostenlos zur Verfügung: Das DOLOMETER®VAS; es verfügt über einen praktischen Schieber.

Auf manchen Schmerzskalen sind auch Smileys abgebildet 😊 😞 oder die verschiedenen Schmerzstärken werden mit Worten wie «gering», «mässig» oder «stark» umschrieben.



Wenn Sie ein solches DOLOMETER®VAS zur Hand haben, bewegen Sie den Schieber an die für Sie zutreffende Stelle zwischen «keine Schmerzen» und «unerträgliche Schmerzen».

Danach drehen Sie das DOLOMETER®VAS um \curvearrowright . Auf der Rückseite findet sich eine Zahlenskala (numerische Skala). Dort können Sie den Zahlenwert ablesen, der sich aufgrund Ihrer Einstellung ergibt (z. B. 7).



Diese Zahl tragen Sie – zusammen mit der Uhrzeit Ihrer Messung – ins *Schmerztagebuch* ein (siehe S. 17 ff.).

Schmerztagebuch

Bei Dauerschmerzen ist es meistens nicht möglich, auf Anhieb die für Sie und Ihre Bedürfnisse optimale Medikation zu finden.

Das Führen eines *Schmerztagebuchs* hilft, die Einnahme, die Wirksamkeit und die Nebenwirkungen Ihrer Medikation zu dokumentieren, diese in einem Zusammenhang zu sehen und bei Bedarf anzupassen.

Aufgrund eines Gesprächs mit Ihnen und aufgrund Ihrer Tagebucheinträge (siehe fiktives Beispiel, S. 14) stellt der Arzt fest, ob die Basismedikation ausreichend ist oder ob sie, entsprechend dem Verbrauch der Reservemedikation, angepasst werden muss. Man nennt dies einstellen oder titrieren.

Bis die Therapie von Dauerschmerzen gut eingestellt ist, sollte die Medikation täglich überprüft werden, bzw. immer dann, wenn Sie Reservemedikamente eingenommen haben.

Ziel ist eine zufriedenstellende, anhaltende Schmerzlinderung mit einem Minimum an Nebenwirkungen.

Voraussehbare Nebenwirkungen werden *vorsorglich* mitbehandelt, andere bei Bedarf.

Einträge ins Schmerztagebuch

Bitten Sie Ihre Ärztin, die Medikamentenbezeichnung, das Zeitintervall der Einnahme, die Dosierung und allenfalls auch die Indikation (z. B. Bauchschmerzen) in Ihr *Schmerztagebuch* einzutragen (siehe fiktives Beispiel,

S. 14). Fragen Sie auch, nach welcher Zeit die Wirkung einsetzen sollte.

Im *Schmerztagebuch* notieren Sie, wann und in welcher Intensität Schmerzen (wieder) aufgetreten sind, und wann Sie Reservemedikamente eingenommen haben.

Die Stärke (Intensität) der Schmerzen können Sie mit einer *Schmerzskala* (siehe S. 11) messen.

Sobald und so lange Sie mit Ihrer Schmerztherapie zufrieden sind, können Sie auf weitere Tagebucheinträge verzichten.

Wichtig

- > Nehmen Sie die Medikamente gemäss der Verordnung Ihrer Ärztin ein: Befolgen Sie die Dosierung und das Zeitintervall der Einnahme.
- > Achten Sie auch auf Anweisungen, ob Sie das Medikament vor, während oder nach dem Essen einnehmen sollten.
- > Nehmen Sie ohne Rücksprache mit Ihrer Ärztin keine anderen Medikamente ein.
- > Fragen Sie nach, wenn Sie eine Verordnung nicht verstehen oder Ihnen diese nicht einleuchtet.

Beispiel fiktiver Tagebucheinträge

Schmerztagebuch

Vorname: Pascale

Name: Losinger

		Datum
		Wochentag
		Uhrzeit
(A)	unerträgliche Schmerzen	10
		9
		8
		7
		6
		5
		4
		3
		2
		1
(B)	keine Schmerzen	0

(C) Bemerkungen:

(D) Basismedikation:

Oxycontin ret. Tabl. 5 mg, 2x1 08.00 / 20.00

Ibuprofen ret. Tabl. 800 mg, 2x1 08.00 / 20.00

(E) Reservemedikation:

Oxynorm Tr. 0,25 ml (2,5 mg) bei Schmerzen

Paracetamol 2 Tbl. à 500 mg bei Knochenschmerzen

Paspertin 20 Tr. bei Übelkeit

(F) Begleitmedikamente:

Motilium Tabl. 3x1 08.00/14.00/20.00 gegen Übelkeit

Movicol Sachet 1x tgl. 20.00 gegen Verstopfung

(G) Nebenwirkungen, Befinden:

Stuhlgang:

4.3.				7.3.			
So				Mi			
10.00	11.00	16.30	17.30	5.00	6.00		
X		X		X			
					X		
	X						
			X				

bücken

liegen

X		X					
				X			
X							

schwindlig

sehr traurig

Übelkeit

Dienstag

bitte aufklappen

So führen Sie das Tagebuch

A Zeitpunkt erfassen
Hier notieren Sie den Zeitpunkt der Schmerzmessung und der Einnahme der Reservemedikamente etc.

B Schmerzstärke messen
Messen Sie die Schmerzintensität möglichst mit einer Schmerzskala, z. B. dem DOLOMETER®VAS der Krebsliga (siehe S. 11); markieren Sie den Wert in der entsprechenden Spalte und Zeile mit **X**.

C Bemerkungen
Erwähnen Sie allfällige Begleitumstände, Aktivitäten etc.

D Basismedikation (siehe S. 7)
Hier können der Arzt oder Sie die Medikamentenbezeichnung, Dosierung und Einnahmezeit der Basismedikation eintragen.
> Die Basismedikation müssen Sie zu den vorgegebenen Zeiten einnehmen.
> Fragen Sie Ihren Arzt, was zu tun ist, sollten Sie die Einnahme mal vergessen.

E Reservemedikation (siehe S. 8)
Hier können die Ärztin oder Sie die Medikamentenbezeichnung, die Dosierung sowie die Indikation (z. B. Bauchschmerzen) eintragen.

Wichtig

1. Messen Sie die Schmerzstärke, *bevor* Sie die Reserve einnehmen. Notieren Sie den Zeitpunkt (siehe **A**) und machen Sie in der entsprechenden Spalte und Zeile ein **X**.
2. Wenn die Wirkung eintreten müsste, messen Sie erneut die Schmerzstärke und markieren diese wie unter 1. beschrieben mit **X**. Zeitpunkt nicht vergessen.
3. Verbinden Sie beide Messungen mit einem Strich.

F Begleitmedikamente
Ihre Ärztin wird Ihnen sagen, mit welchen Nebenwirkungen zu rechnen ist. Sie kann hier die entsprechenden Begleitmedikamente, die Dosierung und Einnahmeverordnungen eintragen.

Je nachdem werden Begleitmedikamente regelmässig, gleichzeitig mit der Basismedikation oder bei Bedarf eingenommen werden.

G Nebenwirkungen
Hier können Sie notieren, welche Nebenwirkungen ungefähr wann und wie aufgetreten sind und wie Sie sich fühlen.

Mein Schmerztagebuch

Vorname: _____

Name: _____

		Datum
		Wochentag
		Uhrzeit
unerträgliche Schmerzen		10
		9
		8
		7
Schmerzskala		6
		5
		4
		3
		2
		1
keine Schmerzen		0

C Bemerkungen:

D Basismedikation:

E Reservemedikation:

F Begleitmedikamente:

G Nebenwirkungen, Befinden:

Unterstützung und Beratung – Die Krebsliga in Ihrer Region

Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga

**Ligue bernoise
contre le cancer**
Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

Ligue fribourgeoise

contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
Postfach 368
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise

contre le cancer
faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

Krebsliga Ostschweiz

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
PK 45-1044-7

Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

**Lega ticinese
contro il cancro**
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

**Ligue vaudoise
contre le cancer**
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

**Ligue valaisanne
contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 970 35 41
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

Krebsliga Zentralschweiz
Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebsliga Zürich
Moussonstrasse 2
8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch

Krebstelefon
Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10.00–18.00 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Krebsforum
www.krebsforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Wegweiser
www.krebssliga.ch/
wegweiser, ein Internet-
verzeichnis der Krebsliga
zu psychosozialen
Angeboten in der
Schweiz

Broschüren
Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Ihre Spende freut uns.

Gemeinsam gegen Krebs

Bestellmöglichkeiten

Die in diesem Schmerztagebuch erwähnten Krebsliga-Publikationen und -Hilfsmittel sind kostenlos erhältlich.

Sie haben verschiedene Bestellmöglichkeiten:

- > mit dieser Karte
- > bei der Krebsliga Ihres Kantons
- > über Telefon 0844 85 00 00
- > per Mail: shop@krebsliga.ch
- > auf www.krebsliga.ch/broschueren

Auf www.krebsliga.ch/broschueren finden Sie weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren.

Ich bestelle

_____ Expl. Art.-Nr. 1109 **DOLOMETER®VAS**

_____ Expl. Art.-Nr. 1107 Broschüre **«Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung»**

_____ Expl. Art.-Nr. 1116 **«Schmerztagebuch»**

Absender

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Bitte
frankieren

Krebsliga Schweiz
Kundendienst
Postfach 110
3766 Boltigen

Überreicht durch Ihre Krebsliga: