Gesundheitliche Beschwerden: Wahrnehmungen & Schmerzen

Es kann sehr hilfreich für Sie und Ihre Ärztin oder Ihren Arzt sein, Beschwerden zu beobachten und aufzuschreiben. So können Sie gemeinsam herausfinden, was Ihre Beschwerden lindert oder wo man Ihnen noch mehr helfen kann.

***Schmerzskala**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kein Schmerz — Stärkster vorstellbarer Schmerz

Datum	Was und wo?	Wie stark?*	Wie oft? Wie lange?	Sonstige Anmerkungen & Beobachtungen