



Checkliste zur Vorbereitung auf den Arztbesuch

Nur wenn Ihr Arzt umfassend über Ihre Schmerzerkrankung Bescheid weiß, kann er die richtige Diagnose stellen und Ihnen die optimale Therapie verordnen. Dazu benötigt er folgende Unterlagen, Informationen und Angaben von Ihnen:

Dokumente



- Versichertenkarte oder Überweisung
- Ergebnisse vorangegangener Untersuchungen (Befunde, Röntgenbilder, Arztbriefe, OP-Berichte, Laborergebnisse): Fordern Sie rechtzeitig Kopien aller Unterlagen bei Ihren bisherigen Ärzten an.

Andere Ärzte



- Erstellen Sie eine Liste mit allen Ärzten, die Sie bisher wegen Ihrer Schmerzen aufgesucht haben. Dazu gehören auch Krankenhausaufenthalte. Sofern Sie sich erinnern, notieren Sie auch Datum bzw. Zeitraum der Behandlung.

Therapien



- Erstellen Sie außerdem eine Liste mit allen Therapien, die Sie bisher erhalten haben. Dazu zählen medikamentöse Behandlung, Physiotherapie, physikalische Therapie, Entspannungstechniken, Verhaltenstherapie/Psychotherapie, Akupunktur und Nervenstimulation.

Medikamente



- Notieren Sie sich alle Medikamente, die Sie einnehmen. Das umfasst rezeptpflichtige Medikamente, rezeptfreie Medikamente, homöopathische Mittel und Nahrungsergänzungsmittel.
- Gibt es Arzneimittelunverträglichkeiten?

Diagnosebogen

Um Ihrem Arzt bei der Diagnosestellung zu helfen, laden Sie sich am besten einen Schmerz-Diagnosebogen aus dem Internet herunter (www.change-pain.de, dort im Servicebereich) und notieren sich Antworten zu folgenden Fragen:

SCHMERZ-DIAGNOSEBOGEN Datum: _____

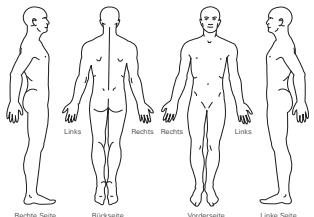
Name / Vorname: _____ Männlich
 Weiblich

Geburtsdatum: ____ Größe: ____ cm Gewicht: ____ kg


Wo haben Sie Schmerzen?

Kurze Schmerzschilderung: _____

Bitte zeichnen Sie im Körperschema ein, an welchen Stellen Ihre Schmerzen auftreten.



Rechte Seite Links Rückseite Rechts Rechts Vorderseite Links Linke Seite



- Wo befindet sich mein Schmerz?
- Wie fühlt sich der Schmerz an?
- Wie kann ich den Schmerz am besten beschreiben?
- Wann treten die Schmerzen auf?
- Wie lange dauern meine Schmerzen an?
- Wann haben die Schmerzen begonnen?
- Was beeinflusst meine Schmerzen positiv oder negativ?

Der Schmerz-Diagnosebogen liefert auch hilfreiche Beschreibungen zum Schmerzcharakter und der Schmerzlokalisierung.

Verwenden Sie eindeutige Begriffe bei der Beschreibung Ihrer Schmerzen. Beispiele:

- | | | |
|------------|------------|------------------|
| ● pochend | ● reißend | ● elektrisierend |
| ● brennend | ● ziehend | ● drückend |
| ● bohrend | ● stechend | |

Schmerz-Skala



Tragen Sie auf dieser Schmerz-Skala ein, wie stark Ihre Schmerzen durchschnittlich sind und welche Schmerzstärke bei erfolgreicher Therapie für Sie maximal erträglich wäre.

