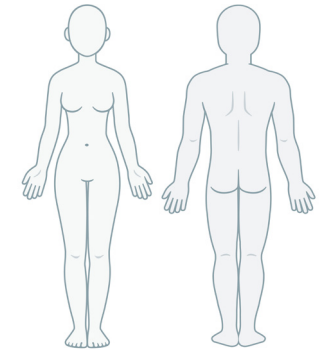


# Mein Schmerz- und Fatigue-Tagebuch

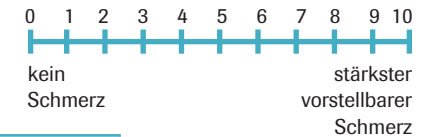
## Schmerz

1. Ich gebe jedem Schmerz einen Buchstaben und eine Farbe und zeichne ihn in der Figur ein.
2. Ich notiere die Stärke des Schmerzes in der Tabelle anhand einer Skala von 0 bis 10.  
0 = kein Schmerz; 10 = stärkster vorstellbarer Schmerz. Mehrere Werte am selben Tag verbinde ich zu einer Linie.
3. Ich beschreibe jeden Schmerz (zum Beispiel als «stechend», «dumpf», «brennend»).
4. Ich notiere meine Beobachtungen zum Schmerz. Zum Beispiel, was ihn ausgelöst hat, wie er sich entwickelt oder ob er mit anderen Schmerzen zusammenhängt (zum Beispiel: «Wenn Schmerz A über Stärke 6, dann kommt Schmerz B.»).



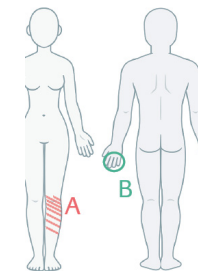
## Fatigue

Ich notiere das Ausmass meiner Erschöpfung in der Tabelle anhand einer Skala von 0 bis 10.  
0 = keine Erschöpfung; 10 = totale Erschöpfung. Mehrere Werte im Laufe eines Tages verbinde ich zu einer Linie.

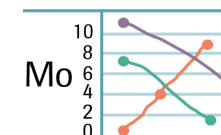


Tag					Erfahrungen und Beobachtungen
Mo	10 8 6 4 2 0				
Di	10 8 6 4 2 0				
Mi	10 8 6 4 2 0				
Do	10 8 6 4 2 0				
Fr	10 8 6 4 2 0				
Sa	10 8 6 4 2 0				
So	10 8 6 4 2 0				

Beispiel Figur:



Beispiel Tabelle:



Orange = Schmerz A  
Grün = Schmerz B  
Violett = Fatigue