



Mein Tagebuch bei Rückenschmerzen

**Intensität, Lokalisation,
Begleiterscheinungen, Auslöser**

KKH

Kaufmännische Krankenkasse



Unser Tipp!

Nehmen Sie dieses Heft mit zu Ihrem nächsten ärztlichen Termin. So weiß Ihre ärztliche Praxis sofort, wie Sie Ihnen am besten helfen kann.

Inhalt

Persönliche Angaben	4
Das Schmerztagebuch richtig nutzen	5
Positive Umstände schaffen	5
Schmerzübersicht und -lokalisierung	6
Meine Dokumentation	8
Fragen und Notizen	14
Mein nächster Termin	15

Was ist ein Schmerztagebuch?

In einem Schmerztagebuch notieren Sie, wann und wo Schmerzen aufgetreten sind und wie stark diese waren.

Es soll Sie dabei unterstützen, mögliche Schmerzauslöser zu erkennen, Schmerzverläufe zu dokumentieren und Behandlungsmöglichkeiten daraus ableiten zu können.

Nutzen Sie die Notizen, um sich auf Ihren nächsten Termin in Ihrer behandelnden Praxis vorzubereiten.

Persönliche Angaben

Meine Angaben

Vor- und Nachname

Geburtsdatum

Größe

Gewicht

Beginn des Schmerztagebuchs

Meine Diagnosen

(bitte gemeinsam mit dem Arzt/der Ärztin ausfüllen)

Rückenkrankheit erstmals festgestellt (Datum oder Alter)

Das Schmerztagebuch richtig nutzen

- ✓ **Regelmäßig eintragen**
Füllen Sie das Tagebuch täglich oder zumindest wöchentlich aus, um eine kontinuierliche Dokumentation zu gewährleisten.
- ✓ **Besondere Ereignisse festhalten**
Notieren Sie alle besonderen Vorkommnisse, wie zum Beispiel ärztliche Besuche, Therapiesitzungen, Schmerzmedikamente (Dosierung) oder neue Behandlungsmethoden.
- ✓ **Auslöser und Verbesserung**
Achten Sie darauf, welche Aktivitäten den Schmerz verstärken oder lindern, um langfristig effektive Strategien zu entwickeln.

Positive Umstände schaffen

- ✓ **Kleine Schritte zählen**
Jede positive Veränderung, sei sie noch so klein, ist ein Erfolg.
- ✓ **Selbstfürsorge ist wichtig**
Sie sind nicht allein! Viele Menschen leiden an ähnlichen Symptomen.
- ✓ **Hilfe annehmen**
Zögern Sie nicht, bei Problemen Kontakt zu Ihrer ärztlichen Praxis aufzunehmen. Darüber hinaus beraten wir Sie gern zu passenden Versorgungsangeboten.

Schmerzübersicht und -lokalisierung

Tragen Sie auf den **folgenden Seiten** ein, wo genau der Schmerz auftritt. Zur **Schmerzlokalisierung** orientieren Sie sich gern an den **unten nummerierten Bereichen** und beschreiben Sie die betroffene Stelle.

- 1 Nackenbereich
- 2 Mittlerer Rücken
- 3 Unterer Rücken
- 4 Lendenwirbelsäule

**Notieren Sie auf den folgenden Seiten
Ihre Schmerzen täglich oder wöchentlich!**

Nehmen Sie immer den aktuellen Wert (heute) als Ausgangspunkt.





Fragen und Notizen

Oft fallen einem Fragen ein, die bei einem späteren Arzttermin wieder vergessen sind. Nutzen Sie diesen Platz, um Ihre Fragen und Gedanken aufzuschreiben, die Sie gern besprechen möchten. Neben speziellen Fragen zur Krankheit können diese zum Beispiel auch das familiäre Umfeld betreffen.

Mein nächster Termin

Regelmäßige Kontrolltermine in Ihrer behandelnden ärztlichen Praxis sind wichtig, um den Krankheitsverlauf zu betrachten. So können bei Bedarf frühzeitig geeignete Maßnahmen oder sinnvolle Anpassungen eingeleitet werden.

Nutzen Sie den nachfolgenden Platz, um Ihre nächsten Kontrolltermine zu notieren:

Datum	Uhrzeit	Ärztliche Praxis
31.05.2025	8:30 Uhr	Dr. Mustermann, Musterstraße 5

Unser
Beispiel

KKH Kaufmännische Krankenkasse

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

kkh.de/kontaktformular



4306 – 05/25