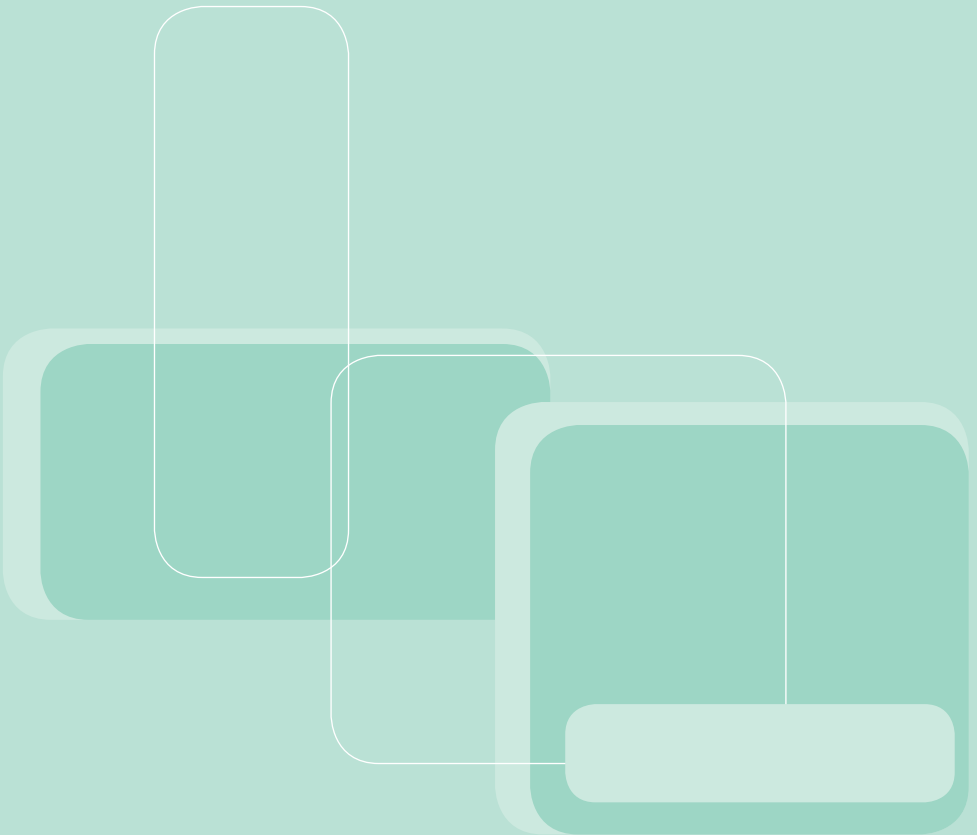


**Dolormin®**

# Schmerz- Tagebuch



**Persönliches Schmerz-Tagebuch von:**

.....

# Inhalt

Wozu ein Schmerz-Tagebuch?	04
Wie entstehen Schmerzen?	04
Test: Welcher Kopfschmerztyp sind Sie?	05
Die häufigsten Formen von Kopfschmerzen	06   07
Schmerz-Fragebogen	08   09
Das Kopfschmerz-Tagebuch	10   11
Das Stimmungs-Tagebuch	10   11
Schmerzen messen, aber wie?	11
Selbsthilfe bei Kopfschmerzen	12
Die wichtigsten Übungen nach Jacobson	13
Schnelle Hilfe durch Akupressur	14
Schmerzen müssen Sie nicht ertragen	15
Dolormin® – Kompetenz auf einen Blick	16

**Liebe Patientin,  
lieber Patient,**

mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen helfen, Ihre Kopfschmerzen besser in den Griff zu bekommen. Sie finden u. a. Vorlagen für einen Schmerz-Fragebogen, ein Kopfschmerz-Tagebuch und ein Stimmungs-Tagebuch, die Sie kopieren oder bei uns bestellen können. Bitte machen Sie alle Eintragungen regelmäßig und sprechen Sie – wenn nötig – mit Ihrem Arzt über den Schmerzverlauf. Denn nur durch die individuelle Beschreibung Ihrer Beschwerden kann er mit Ihnen zusammen eine für Sie maßgeschneiderte, wirksame Therapie erarbeiten.

**Wir wünschen Ihnen gute Besserung.**

**Ihr Dolormin-Team**

## Wozu ein Schmerz-Tagebuch?

Das Führen eines Schmerz-Tagebuchs ist eine wichtige Voraussetzung für die exakte Bestimmung einer Krankheit und eine erfolgreiche Schmerzbehandlung. Durch das bewusste Beobachten der Schmerzen und eventueller Begleiterscheinungen lernt jeder Betroffene seine Schmerzen genau kennen. Der behandelnde Arzt erhält so eine individuelle Beschreibung der Beschwerden und kann die entsprechende Behandlung mit dem Patienten gemeinsam erarbeiten.

## Wie entstehen Schmerzen?

In unserem Körper reagieren spezielle Schmerzfasern auf Reize wie Hitze, Druck, Verletzungen oder Muskelverspannungen, indem sie elektrische Impulse an das Gehirn weiterleiten. Erst die entsprechenden Gehirnzentren nehmen diese Reize schließlich als Schmerzen wahr. Wie stark diese Schmerzen empfunden werden, hängt nicht nur von der Stärke und Zahl der Nervenimpulse ab. Besonders die Psyche hat hier einen großen Einfluss. Während Niedergeschlagenheit und psychische Belastungen das individuelle Schmerzgefühl verstärken können, wirken Freude und Glücksmomente meist als Ablenkung vom Schmerz. Auch Dauerschmerzen werden dann oft erträglicher.



## Welcher Kopfschmerztyp sind Sie?

	A	B
Wie treten Ihre Kopfschmerzen auf?	einseitig	beidseitig
Verstärken sich Ihre Schmerzen beim Bücken, Husten oder bei körperlicher Anstrengung?	ja	nein
Wie empfinden Sie Ihre Schmerzen?	pochend u. pulsierend	drückend o. ziehend
Verspüren Sie Übelkeit oder Brechreiz während Sie Kopfschmerzen haben?	ja	nein
Können Sie helles Licht (Sonnenschein, Lampe) während der Kopfschmerzen nur schwer ertragen?	ja	nein
Stören Sie laute Geräusche, wenn Sie Kopfschmerzen haben?	ja	nein
Haben Sie manchmal Sehstörungen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle in den Armen oder Beinen, bevor die Kopfschmerzen auftreten?	ja	nein

## Auswertung:

Die Auswertung soll Ihnen Hinweise auf die Ursachen Ihrer Beschwerden geben. Sie kann aber nicht die Feststellung einer Erkrankung durch Ihren Arzt ersetzen. Nehmen Sie Ihre Antworten und Ihre persönliche Auswertung zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit.

### Sie haben die meisten Kreuze bei A gemacht?

Ihre Beschwerden deuten darauf hin, dass Sie wahrscheinlich unter Migräne leiden. Typische Kennzeichen der Migräne sind pulsierende, einseitige Kopfschmerzen, die sich bei körperlicher Anstrengung verstärken. Die meisten Betroffenen leiden gleichzeitig unter Übelkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit.

### Sie haben die meisten Kreuze bei B gemacht?

Kopfschmerzen können eine Vielzahl von körperlichen oder seelischen Ursachen haben. Auslöser sind zum Teil Genussgifte wie Alkohol, Nikotin, Koffein, aber auch Stress, Überlastung, schlechte Luft, Wetterfühligkeit, Schlafmangel, Verspannungen im Nackenbereich oder Haltungsschäden. Wenn Kopfschmerzen regelmäßig wiederkehren oder lange anhalten, sollte der Arzt die Ursachen genau abklären. Nur er kann eine Erkrankung genau feststellen.

# Die häufigsten Formen von Kopfschmerzen

Jede Form von Schmerzen ist ein Warnsignal des Körpers. Die unterschiedlichen Kopfschmerzarten können verschiedene Ursachen haben, die individuelle Beschwerden hervorrufen.



## ... Migräne

Die echte Migräne äußert sich in pochenden, pulsierenden Kopfschmerzen, die anfallsartig auftreten. Meist treten die Schmerzen einseitig auf und halten zwischen 4 und 72 Stunden an. Bereits geringe körperliche Aktivitäten wie Bücken steigern die Schmerzen erheblich. Frauen sind 2–3 mal so häufig betroffen wie Männer.

Unangenehme Begleiterscheinungen sind Übelkeit, Erbrechen, Lichtscheu und eine starke Lärmempfindlichkeit. Bei manchen Patienten kommt es etwa eine Stunde vor Einsetzen der Kopfschmerzen zu verschiedenen Beeinträchtigungen wie Sehstörungen oder Missempfindungen (Aura). Die Migräne tritt auch häufig bei Frauen während der Regelblutung auf.



## ...toxinbedingter Kopfschmerz

Auslöser ist der übermäßige Konsum giftiger Substanzen wie Nikotin, Alkohol oder Drogen. Auch manche Arzneimittel haben als Nebenwirkung Kopfschmerzen zur Folge.



## ...Kopfschmerzen vom Spannungstyp

Obwohl Kopfschmerzen vom Spannungstyp, früher als Spannungskopfschmerzen bezeichnet, weit verbreitet sind, weiß man bis heute nicht, wie sie genau entstehen. Häufig scheinen die Schmerzen ohne erkennbaren Grund aufzutreten. Darüber hinaus sind als Ursachen emotionale Anspannung, Nervosität oder auch Stress bekannt. Ebenso können Verspannungen der Nacken- oder Kopfmuskeln, z.B. bedingt durch Haltungsfelder, Fehlstellung der Wirbelsäule oder Schleudertrauma Kopfschmerzen auslösen. Spannungskopfschmerz äußert sich durch dumpfe Schmerzen, die meist beidseitig auftreten und vom Kopf in den Nacken ausstrahlen oder umgekehrt. Die Schmerzen können bis zu 7 Tage anhalten. Normalerweise werden die Schmerzen als leicht bis mäßig stark empfunden, in manchen Fällen können sie jedoch auch sehr stark werden. In der Regel treten keine Begleiterscheinungen auf.



## ...Cluster-Kopfschmerz

Diese Kopfschmerzen treten meist jahreszeitlich im Frühjahr und Herbst auf oder als chronische Beschwerden mit kurzen Unterbrechungen. Typisch sind unerträgliche Schmerzen hinter dem Auge, an der Schläfe, tränende und gerötete Augen und eine laufende Nase. Die Schmerzen treten immer einseitig auf und sind oft mit einem Gesichtsschwitzen verbunden. Männer sind häufiger betroffen als Frauen.



## ...erkältungsbedingter Kopfschmerz

Diese Kopfschmerzart ist ein typisches Symptom einer Erkältung oder Grippe, wobei der Schmerz bei einer banalen Erkältungskrankheit in der Regel schwächer ausfällt. Während Kinder meistens eher von Fieber betroffen sind, treten die Kopfschmerzen häufiger bei Erwachsenen auf. Dies ist oft auch eine Folge von Stress oder Ermüdung, und zwar vor allem dann, wenn durch die Erkältung die normalen Tagesaktivitäten behindert werden. Sind zusätzlich die Nasennebenhöhlen verstopft, so äußert sich dies in heftigen Schmerzen, vor allem hinter der Stirn.

# Schmerz-Fragebogen

Name ..... Alter .....  
Geschlecht ..... Gewicht in Kilo .....  
Beruf ..... Größe in cm .....

Treten in Ihrer Familie gehäuft Kopfschmerzen auf?

Ja  Nein  
Wer ist betroffen? .....

Treiben Sie regelmäßig Sport (mind. 3 x 30 Min./Woche)?

Ja  Nein

Welchen Sport betreiben Sie?

.....  
.....

Seit wann haben Sie Kopfschmerzen?

Ja  Nein

Gibt es kopfschmerzfremde Zeiten?

Ja  Nein

Kündigen sich die Kopfschmerzen an, z.B. mit Sehstörungen, Missemphindlichkeiten, etc.?

Wann beginnen die Kopfschmerzen?

nachts  morgens  tagsüber  
 besonders oft am Wochenende

Besteht ein Zusammenhang mit der Menstruation?

Ja  Nein

Kennen Sie Faktoren, die bei Ihnen Kopfschmerzen auslösen?

Nein  Ja – wenn ja, welche  
.....

Wo beginnen die Kopfschmerzen?

Stirn  Schläfen  
 Hinterkopf  Nacken  
 aus der Tiefe  an der Oberfläche

Wie verspüren Sie die Schmerzen?

einseitig  auf beiden Seiten  
 Ja  Nein

Nehmen die Schmerzen durch körperliche Bewegung zu?

dumpf  stechend  ziehend  
 bohrend  pulsierend  pochend

Beschreiben Sie den Charakter Ihrer Kopfschmerzen:

Wie stark schätzen Sie die Schmerzen ein?

gering  mäßig  
 stark  unerträglich

Haben Sie auch noch andere Beschwerden, wenn Sie Kopfschmerzen haben?

Übelkeit  Erbrechen  Durchfall  
 Schwindel  Lähmungen  Blässe  
 Lärmempfindlichkeit  Kältegefühl  
 Lichtempfindlichkeit  
 Geruchsempfindlichkeit  
 Niedergeschlagenheit  
 Kribbeln/Taubheitsgefühl i. Armen o. Beinen  
 Sonstige .....

Wie lange dauern die Kopfschmerzen normalerweise an?

.....

An wie vielen Tagen/Monat haben Sie Kopfschmerzen?

.....

Wie viele Tage im Monat sind Sie aufgrund Ihrer Kopfschmerzen nicht arbeitsfähig?

.....

Was unternehmen Sie gegen die Schmerzen?

.....

Nehmen Sie Medikamente ein?

.....



# Das Kopfschmerz-Tagebuch

Für die Woche vom ..... bis .....

Nutzen Sie diese Seiten als **Kopiervorlage** oder fordern Sie weitere Seiten über unsere Hotline oder auf unserer Website an.

	Schmerzstärke				Schmerzdauer in Std.	Schmerzregion		Schmerzart	Begleiterscheinung		Medikamente/ Dosierung	Sonstige Beobachtungen
	keine	leicht	mittel	stark		unerträglich	einseitig		beidseitig	pulsierend pochend		
Mo												
Di												
Mi												
Do												
Fr												
Sa												
So												

# Das Stimmungstagebuch

Für die Woche vom ..... bis .....

## Schmerzen messen, aber wie?

Für Ihre Schmerzen sind nur Sie der Spezialist. Die Stärke der Schmerzen sollte genauso selbstverständlich gemessen werden wie Blutdruck oder Fieber. Da es für die Stärke und die Art der Schmerzen keine technischen Messinstrumente gibt, ist die individuelle Wahrnehmung der Betroffenen die wichtigste Aussage für den Arzt.

	Stimmung				Schlafdauer in Std.	Wachphasen körperlich aktiv Dauer/h	Entspannung	Massage	Stress	Besondere Ereignisse
	sehr gut	gut	geht so	schlecht						
Mo										
Di										
Mi										
Do										
Fr										
Sa										
So										

# Selbsthilfe bei Kopfschmerzen

## Entspannung tut gut

Ein warmes Wannenbad oder das kurze Nickerchen auf dem Sofa – am besten wenn alle Geräuschquellen ausgeschaltet sind – bringen oft schon Entspannung. Ein Spaziergang an der frischen Luft fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung und verbessert das innere Gleichgewicht. Auch spezielle Entspannungsübungen helfen Ihnen, den alltäglichen Belastungen durch Beruf und Familie mit Schwung zu begegnen:



## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Hierbei handelt es sich um eine bewährte Technik zur Muskelentspannung

- Lockert die gesamte Körpermuskulatur und führt zu innerer Ruhe.
- Das Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren ist das wiederkehrende Prinzip dieser Entspannungstechnik.
- Halten Sie die Anspannung etwa 5 bis 7 Sekunden, anschließend plötzlich loslassen und der Entspannung etwa 15 Sekunden nachspüren.

## Die wichtigsten Übungen nach Jacobson

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl.  
Alle Übungen abwechselnd pro Körperseite durchführen.



01. **Hand, Unterarm:** Ballen Sie langsam die Hand zur Faust. Spannen Sie die Muskeln von Hand und Unterarm an. Spannung halten und plötzlich lockern. Der Entspannung nachspüren.



02. **Oberarm:** Unterarm leicht anwinkeln, Ellenbogen gegen die Rückenlehne des Stuhles drücken. Hand und Unterarm bleiben locker. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.



03. **Stirn:** Ziehen Sie die Augenbrauen nach oben oder zur Mitte hin zusammen. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.



04. **Wange und Nase:** Kneifen Sie die Augen zusammen und rümpfen Sie die Nase. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.



05. **Wange und Kiefer:** Spannen Sie die Muskulatur des Unterkiefers mit geöffnetem Mund an. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.



06. **Nacken und Kiefer:** Nehmen Sie das Kinn zum Hals und drücken Sie den Hinterkopf gegen eine imaginäre Kopfstütze. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.



07. **Brust und Schulter:** Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und schieben Sie Ihr Brustbein nach vorne. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.



08. **Bauch:** Ziehen Sie den Bauch ein und schieben Sie den unteren Rücken sanft nach hinten gegen die Stuhllehne. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.



09. **Oberschenkel:** Konzentrieren Sie sich abwechselnd auf den rechten und linken Oberschenkel. Jeweils Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.



10. **Unterschenkel:** Ziehen Sie abwechselnd die rechte und linke Fußspitze Richtung Schienbein nach oben. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.



11. **Fuß:** Strecken Sie den Fuß nach vorne, beugen Sie die Zehen und drehen Sie den Fuß leicht nach innen. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.



## Schnelle Hilfe durch Akupressur

Die Akupressur ist aus der traditionellen asiatischen Massage der Druckpunkte entstanden, die auch durch Akupunktur gereizt werden. Linderung bei Kopfschmerzen erreichen Sie so:



### Übung 1:

Beide Ohrläppchen fest reiben, bis Sie ein Wärmegefühl verspüren.



### Übung 2:

Mit Zeige- und Mittelfinger die Schläfen mit kreisenden Bewegungen sanft massieren.



### Übung 3:

Mit Daumen und Zeigefinger den Nasenrücken in den Augenwinkeln zusammendrücken.



### Übung 4:

Die innere Knorpelkante des Ohres zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und leicht kreisend mit Druck massieren, bis Sie ein Wärmegefühl an den Ohren verspüren.

## Schmerzen müssen Sie nicht ertragen

Wenn Sie zu einem Schmerzpräparat greifen, sollten Sie darauf achten, dass es sich um ein gut verträgliches Arzneimittel mit möglichst nur einem Wirkstoff handelt.

Bei Kopfschmerzen und Migräne hat sich seit vielen Jahren der Wirkstoff Ibuprofen in Verbindung mit dem körpereigenen Eiweißbaustein Lysin bewährt. Er bringt schnelle Linderung und ist gut verträglich, auch für den Magen. Das Ibuprofen-Lysinat ist speziell auf die Bedürfnisse von Kopfschmerzpatienten zugeschnitten und rezeptfrei in Apotheken (z.B. **Dolormin® extra**, **Dolormin® Migräne**) erhältlich.



**Dolormin® extra, Dolormin® Schmerztabletten, Dolormin® instant schnell lösliches Granulat.** Wirkstoff: Ibuprofen (vorliegend als Ibuprofen, DL-Lysinatz). Anw.: Leichte bis mäßig starke Schmerzen – wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. **Warnhinw.:** Dolormin schnell lösliches Granulat: Enth. Aspartam, Kaliumcarbonat, Natriumcarbonat. **Dolormin® Migräne Filmtabletten / Dolormin® Migräne schnell lösliches Granulat / Dolormin® Migräne Zäpfchen.** Wirkstoff: Dolormin® Migräne Filmtabletten / Dolormin® Migräne schnell lösliches Granulat: Ibuprofen (vorliegend als Ibuprofen, DL-Lysinatz), Dolormin® Migräne Zäpfchen: Ibuprofen (vorliegend als Ibuprofen, Natriumsalz 2 H<sub>2</sub>O). Anw.: Akute Behandlung der Kopfschmerzen bei Migräneanfällen mit und ohne Aura. **Warnh.:** Dolormin® Migräne schnell lösliches Granulat: Enth. Aspartam, Kaliumcarbonat, Natriumcarbonat. **Dolormin® für Kinder Ibuprofensaft 2%, Dolormin für Kinder Ibuprofensaft 4%.** Wirkstoff: Ibuprofen. Anw.: Leichte bis mäßig starke Schmerzen – wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Fieber. **Warnhinw.:** Enthält: Sucrose (Zucker), Allurarot AC (E129), Zusätzl. für 4%: Enth.: Sorbitol. **Dolormin® für Frauen bei Menstruationsbeschwerden mit Naproxen.** Anwendungsgebiete: Schmerzhaftes Beschwerden während der Regelblutung. **Warnhinw.:** Enth. Lactose. **Dolormin® für GS mit Naproxen.** Anwendungsgebiete: Behandlung leichter bis mäßig starker Schmerzen bei bekannter Arthrose (Gelenkverschleiß). **Warnhinw.:** Enth. Lactose. **Dolormin Schmerzgel mit Ketoprofen 2,5 %.** Anw.: Zur äußerlichen Behandlung schmerzhafter Schwellungen, Entzündungen gelenknaher Weichteile (z.B. Sehnen, Sehnensehnen, Bänder, Gelenkkapsel), insb. im Bereich von Schulter u. Ellenbogen. Sport- u. Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. **Dolormin® compact bei Erkältungsschmerzen und Fieber.** Wirkstoff: Ibuprofen (vorliegend als Ibuprofen, DL-Lysinatz). Anwendungsgebiete: Fieber, leichte bis mäßig starken Schmerzen – wie Kopfschmerzen oder Schmerzen im Rahmen von Erkältungskrankheiten. **Warnhinweis:** Enthält: Kaliumcarbonat, Natriumcarbonat.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Stand der Information: 08/2009, Dolormin® für Frauen und Dolormin® GS: 06/2008, Dolormin® Schmerzgel: 01/2008

# Dolormin® – Kompetenz auf einen Blick



## Dolormin® Schmerztabletten Dolormin® instant schnell lösliches Granulat

- Bei leichten bis mäßig starken Schmerzen
- Mit dem körperverwandten Baustein Lysin
- Schneller Wirkeintritt
- Für Kinder ab 6 Jahren zugelassen
- Auch in der praktischen Flasche erhältlich
- Als wohlschmeckendes Granulat noch schnellerer Wirkeintritt



## Dolormin® extra

- Die doppelte Menge in einer Tablette
- Mit dem körperverwandten Baustein Lysin
- Schneller Wirkeintritt
- Für Kinder ab 6 Jahren
- In verschiedenen Packungsgrößen



## Dolormin® Migräne Filmtabletten Dolormin® Migräne schnell lösliches Granulat Dolormin® Migräne Zäpfchen

- Speziell zugelassen bei Migränekopfschmerzen mit und ohne Aura
- Begleitphänomene wie Lichtempfindlichkeit oder Übelkeit gehen mit dem Schmerz zurück
- In drei Darreichungsformen erhältlich
- Als Filmtablette
- Als wohlschmeckendes Granulat noch schnellerer Wirkeintritt
- Als Zäpfchen die geeignete Darreichungsform bei Übelkeit und Erbrechen



## Dolormin® compact

- bei Erkältungsschmerzen und Fieber
- mit dem körperverwandten Baustein Lysin und dem schnellen Wirkeintritt
- mehrfach wirksam: fiebersenkend, schmerzlindernd und entzündungshemmend
- für Kinder ab 6 Jahren zugelassen



## Dolormin® für Kinder

- Ibuprofen-Konzentration 2% und 4%
- sichere und altersgerechte Dosierung
- mit fruchtig-beerigem Geschmack und Duft



## Dolormin® für Frauen bei Menstruationsbeschwerden mit Naproxen

- Bei schmerzhaften Beschwerden während der Regelblutung
- Reguliert die Bildung der entscheidenden Botenstoffe und bekämpft somit die Ursache der Begleitbeschwerden
- Langanhaltende Wirkung und sehr gute Wirksamkeit durch den Wirkstoff Naproxen



## Dolormin® GS mit Naproxen

- speziell gegen Gelenkschmerzen bei bekannter Arthrose
- schmerzlindernder und entzündungshemmender Wirkstoff Naproxen
- bei einmaliger Anwendung bis zu 12 Std. wirksam
- Anwendungsdauer bis zu 7 Tagen
- Individuelle, schmerzangepasste Dosierung



## Dolormin® Schmerzgel mit Ketoprofen 2,5%

- speziell bei Bewegungsschmerzen
- stoppt den Schmerz und bekämpft die Entzündung
- wirkt direkt am Ort des Schmerzes

Gute Besserung  
wünscht Ihnen

**Dolormin®**

## Weitere Informationen

[www.dolormin.de](http://www.dolormin.de)

### Deutsche Schmerzliga

Adenauerallee 18, 61440 Oberursel, Telefon: 07 00/375 375 375  
(werktags 9.00 bis 12.00 Uhr)

### Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.

Institut für Medizinische Psychologie im Zentrum für Nervenheilkunde  
Medizinische Fakultät der Universität Rostock  
Gehlsheimer Straße 20, Telefon: 03 81/494 95 30/31

### Bundesverband Deutsche Schmerzhilfe e.V.

Sietwende 20, 21720 Grünendeich, Telefon: 0 41 42/81 04 34

# Dolormin®

Apotheken-/Praxisstempel

Art.-Nr.: 20050

McNeil GmbH & Co. oHG, 41430 Neuss