

# Bedienungsanleitung für den Excel-Schmerzkalender

Version 3.3 | 28.07.2017

## Einleitung

### Was ist ein Schmerzkalender?

Ein Schmerzkalender dient dazu, den genauen Verlauf einer Schmerzerkrankung und der für Sie von Ihrem Therapeuten eingeleiteten Schmerztherapie zu dokumentieren. Es ist der Patient selbst, der mit Hilfe des Schmerzkalenders die Informationen über seine Schmerzen, aber auch über sein persönliches Wohlbefinden sammelt. Diese Informationen sind für Ihren Arzt ein wichtiges Hilfsmittel zur Schmerzdiagnose und der daraus abgeleiteten Schmerzbehandlung. Durch den Schmerzkalender wird eine kontinuierliche Erfolgs- und Verlaufskontrolle der schmerztherapeutischen Behandlung ermöglicht.

### Was benötigen Sie, um den Excel-Schmerzkalender nutzen zu können?

Um dieses Schmerzkalender-Programm nutzen zu können, benötigen Sie einen PC mit dem Windows-Betriebssystem, auf dem das Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel installiert ist.

In Excel rufen Sie dort die Datei **Excel-Schmerzkalender.xlsx** auf. Das Programm unterteilt sich in die folgenden vier Arbeitsblätter/Seiten:

	A	B	C
1	Schmerzkalender	<a href="#">Wie funktioniert der Schmerzkalender?</a>	
2	Stammdaten		
3			

1. **Stammdaten:** Hier erfassen Sie Ihre Patientendaten und die von Ihrem Arzt als Schmerzmittel verordneten Medikamente.
2. **Schmerztabelle:** In die Schmerztabelle dokumentieren Sie die Einnahme Ihrer Medikamente und Ihre Schmerzen in einem 24-Stundenraster. Zudem erfassen Sie hier auch den aktuellen Status Ihres Wohlbefindens.
3. **Bemerkungen:** Hier können Sie Ihre ergänzenden Kommentare erfassen, die dem Arzt Auskunft über besondere Vorkommnisse geben.
4. **Ausdruck:** Diese Seite fasst alle von Ihnen eingegebenen Daten zusammen und dient dem Ausdruck des Schmerzkalenders.

## I. Das Arbeitsblatt Stammdaten

Sie beginnen den Schmerzkalender mit dem Ausfüllen dieser Seite. Die Stammdaten beinhalten Ihre folgenden Patientendaten:

- Ihr Namen und Vorname
- Ihr Geburtsdatum
- Ihre Anschrift, Telefonnummer und E-Mailadresse
- die Kurzdiagnose Ihres Arztes in Bezug auf Ihre Schmerzursache
- der Behandlungsbeginn Ihrer Schmerztherapie
- der Beginn des aktuellen Schmerzkalenders, der für jeweils einen Monat (maximal 31 Tage) angelegt ist.

Anschließend erfassen Sie Ihre Medikamente:

Als Erstes erfassen Sie die Medikamente, die Sie von Ihrem Arzt als **regelmäßige Schmerzmittel** verschrieben bekommen haben. Die Erfassung erfolgt nach dem folgenden Raster:

Regelmäßige Schmerzmittel		
Medikament		Abkürzung
Name Medikament 1	Medikament 1, 10mg, Akut	A
Name Medikament 2	Medikament 2, 30mg, Retard	B
Name Medikament 3	Medikament 3	C
Name Medikament 4	Medikament 4	D
Name Medikament 5	Medikament 5	E

Bei der Erfassung der Medikamente wird folgende Schreibweise empfohlen:

- a) Name des Medikamentes
- b) Stärke des Medikamentes im mg und ob Akut oder Retard
- c) Abkürzungs-Buchstabe: Dieser kann von Ihnen frei gewählt werden

Jetzt erfassen Sie die Dosierung der Medikamente, wie Sie Ihnen Ihr Arzt verordnet hat:

Dosierung				
Abkürzung	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
A	1			1
B	1	1	1	1
C		1		
D				
E				
Zeit	6-9 Uhr	11-14 Uhr	17-20 Uhr	23-24 Uhr

Die Dosierung folgt dem üblichen vierteiligem Raster: morgens, mittags, abends, nachts. Dieses Raster finden Sie dann mit der gleichen farblichen Markierung in der Schmerztabelle wieder, in der Sie tägliche Einnahme der Medikamente erfassen.

Hier ein Beispiel für die Erfassung von zwei Medikamenten:

<b>Regelmäßige Schmerzmittel</b>						
Medikament	Abkürzung	Dosierung				Verbrauch
Oxycodon 10mg akut	A	1	0	0	0	16
Oxycodon 30mg retard	R	1	0	1	0	25

Anschließend tragen Sie noch Ihre **sonstigen Medikamente** ein, die Sie nicht zur Schmerztherapie einnehmen.

Nun haben Sie alle Stammdaten erfasst, die für den Schmerzkalender benötigt werden.

**Unser Tipp:** Am besten speichern Sie sich jetzt nach dem erstmaligen Erfassen Ihrer Stammdaten eine Datei des Excel-Schmerzkalenders als „Rohling“ ab, in dem nur Ihre Stammdaten eingetragen sind. Dann müssen Sie im nächsten Monat nicht noch einmal die Stammdaten erfassen, sondern allenfalls die Änderungen, die es dort gegeben hat. So müssen Sie dann nur noch die Schmerztablette ausfüllen.

Speichern Sie sich die jeweilige Monatsdatei Ihres Excel-Schmerzkalenders am besten unter Ergänzung Ihres Namens und des aktuellen Monats wie folgt ab:

**Excel-Schmerzkalender\_Mueller\_Dieter\_2015-06.xls**

Den nächsten Monat würden Sie also unter folgendem Dateinamen abspeichern:

**Excel-Schmerzkalender\_Mueller\_Dieter\_2015-07.xls**

## II. Das Arbeitsblatt Schmerztabelle

Das Arbeitsblatt „Schmerztabelle“ ist die Seite, die Sie nach dem Erfassen Ihrer Stammdaten täglich benutzen, um die Entwicklung Ihrer Schmerzen, den Medikamentenverbrauch, aber auch Ihr persönliches Wohlbefinden zu dokumentieren. Die in der Schmerztabelle erfassten Daten geben Ihrem Arzt, aber natürlich auch Ihnen selbst, einen guten Überblick über den Verlauf Ihrer Schmerztherapie.

Sowohl die Schmerzen als auch Ihr Wohlbefinden werden mit Hilfe einer Skala erfasst, die von 0 bis 10 reicht. Diese Skala folgt dem Prinzip von Schulnoten, also je geringer der Zahlenwert ist, desto besser ist die Bewertung. Bei den Schmerzen ist diese Bewertung ja auch sachlich einleuchtend, denn je weniger Schmerzen Sie haben, desto besser fühlen Sie sich. Allerdings wird nach diesem Prinzip auch Ihre Aktivität erfasst und dort ist es dann genau umgekehrt. Eine geringe Aktivität sollten Sie also nicht mit einem geringen Zahlenwert erfassen, sondern mit einem hohen Zahlenwert, und umgekehrt bekommt viel Aktivität eben einen niedrigen Zahlenwert. Das gleiche gilt für die Bewertung Ihres Schlafes. Orientieren Sie sich am besten an dem Prinzip der Schulnoten: Geringer Zahlenwert ist gut, hoher Zahlenwert ist schlecht.

### Die Erfassung der eingenommenen Medikamente

Hier wird der von Ihnen frei wählbare Abkürzungsbuchstabe der in den Stammdaten erfassten Medikamente eingetragen. In dem eben verwendeten Muster ist dies der Buchstabe „R“ für das Medikament Oxycodon 30mg **R**etard.

						Morgens					Mittags					Abends			
Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
24.06.2015	4	4	4	4	7	7	7	6	5	4	4	4	4	4	4	5	6	7	6
25.06.2015						A	R											R	

**WICHTIG:** Auch wenn einige Medikamente von Ihnen zeitgleich eingenommen werden, darf pro Zelle immer nur ein Buchstabe eingetragen werden, damit das Programm die Anzahl der genommenen Medikamenteneinheiten zählen kann. Wenn also z.B. morgens die drei Medikamente A, B und C gleichzeitig genommen werden, dann sollte das wie folgt erfasst werden: In der Spalte für 6.00 Uhr: A, in der Spalte für 7.00 Uhr: B und in der Spalte für 8 Uhr: C. Links ein Muster für die gleichzeitige Einnahme von zwei Medikamenten, real um 7.00 Uhr, in der Tabelle A=7.00 Uhr, B= 8.00 Uhr.

### Die Erfassung der Schmerzen

Die Schmerzen werden in einem 24-Stunden-Raster nach der rechts abgebildeten Skala der Schmerzstärke in Farben erfasst.

Die subjektiv empfundene Schmerzstärke wird in einer Skala von 0-10 erfasst (nähere Infos zu dieser Schmerzskala finden Sie unter [www.schmerzskala.de](http://www.schmerzskala.de)).

0	bis	2,5	
2,5	bis	5	
5	bis	7,5	
7,5	bis	10	

Für die jeweilige Tagesstunde wird nun der jeweilige Wert der zu dieser Zeit empfundenen Schmerzen in die Tabelle eingetragen. Je nach dem Wert der Schmerzstärke färbt sich nach Eingabe der Ziffer die Zelle automatisch in die der Schmerzskala von 0-10 entsprechenden Farbe. Also rot bei dem Wert 10 und grün bei dem Wert 0.

Hier ein Muster:

	Morgens					Mittags					Abends					Nachts		Durchschn.-Schmerz							
Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
24.06.2015	4	4	4	4	7	7	7	6	5	4	4	4	4	4	4	5	6	7	6	5	4	6	7	7	5,2

Der in der letzten Spalte angegebene Wert für den Tages-Durchschnittsschmerz errechnet sich automatisch auf Basis der Werte, die in den vorangegangenen 24 Stunden eingegeben wurde.

Wenn Sie die Schmerztabelle für den aktuellen Monat ausgefüllt haben, dann können Sie sich Ihren vollständigen Schmerzkalendar über das Arbeitsblatt „Ausdruck“ ausdrucken.

Für den nächsten neuen Monat verwenden Sie entweder eine Kopie des Rohlings der Exceldatei, die Sie sich nach dem erstmaligem Ausfüllen Ihrer Stammdaten angelegt haben (siehe „Unter Tipp auf Seite 3), oder Sie benutzen die aktuelle Exceldatei und speichern Sie unter dem neuen Monatsnamen und löschen die alten Werte in der Schmerztabelle sowie in der Tabelle Ihres Wohlbefindens.

### III. Das Arbeitsblatt Bemerkungen

Dieses Arbeitsblatt gibt Ihnen die Möglichkeit, all das, was sich in Ihrer Schmerztherapie nicht mit Zahlenwerten erfassen lässt, als persönliche Bemerkung zu erfassen. Neben der eigentlichen Schmerztabelle sowie der Dokumentation Ihres Wohlbefindens sind diese ergänzenden Bemerkungen für Ihren Schmerztherapeuten eine wichtige zusätzliche Informationsquelle mit deren Hilfe er den Erfolg der von ihm durchgeführten Therapie kontrollieren und im Patientengespräch mit Ihnen klären kann.

Ihre Bemerkungen erfassen Sie ebenfalls in einem Kalendersystem, das mit dem Kalendersystem der Schmerztabelle verknüpft ist. Neben Ihren persönlichen Bemerkungen können Sie hier auch Ihre Fragen erfassen, die Sie zur Therapie haben, damit diese im nächsten Patientengespräch besprochen und geklärt werden können.

Hier ein Beispiel:

Datum	Bemerkung
01.06.2015	Gestern Abend und heute Vormittag länger am PC gesessen und dadurch vermehrte Schmerzen Nachts, morgens und am späten Nachmittag. Stuhlgang halbwegs OK. Morgens und Abends Lactulose.
02.06.2015	Die Wirkung des Schmerzmittels scheint morgens und Abends vor Tabletteneinnahme nachzulassen. Auch Spätnachts immer wieder scharfe Schmerzattacken im rechten Knie und Oberschenkel.
03.06.2015	Morgens ziemliche Übelkeit und auch tagsüber Bauchdrücken.

#### IV. Das Arbeitsblatt Ausdruck

Dieses Arbeitsblatt fasst die von Ihnen erfassten Daten des Schmerzkalenders übersichtlich und für den Ausdruck optimiert zusammen. Im Kopfbereich der ersten Seite finden Sie neben Ihren Patientendaten Angaben zum Behandlungszeitraum und zu den von Ihnen eingenommenen Medikamenten. Der Verbrauch der Medikamente errechnet sich automatisch auf Basis der täglich erfassten Medikamente:

Regelmäßige Schmerzmittel						
Medikament	Abkürzung	Dosierung				Verbrauch
Oxycodon 10mg akut	A	1	0	0	0	28
Oxycodon 30mg retard	R	1	0	1	0	56
		0	0	0	0	0

Anschließend folgt die eigentliche Schmerztabelle in der 24stündigen Tagesübersicht so, wie Sie sie bereits aus der Erfassung Ihrer Daten kennen jeweils unterteilt in die Zeile mit den Angaben zu den von Ihnen eingenommenen Medikamenten und die Zeile mit den stündlichen Werten Ihres aktuellen Schmerzempfindens.

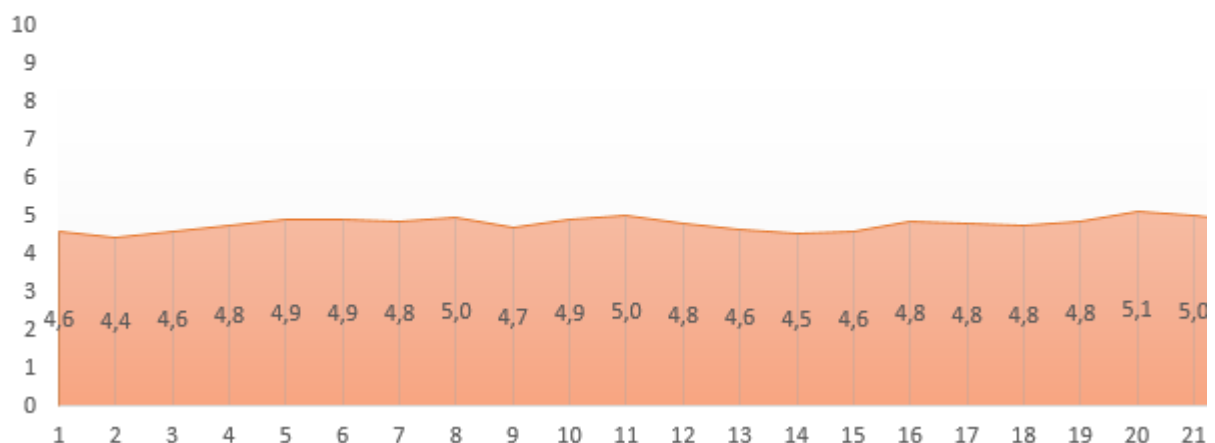
in der Tagesübersicht					Morgens					Mittags					Abends					Nachts				Durchschn.-Schmerz	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
					A	R											R								
4	4	4	5	6	6	6	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	6	6	5	4	4	4	4	4	4,6

Diese Tabelle schließt mit dem automatisch errechneten Durchschnittsschmerz ab. Direkt daneben finden Sie die Tabelle mit den Tagesangaben zu Ihrem aktuellen Wohlbefinden, untergliedert in Wohlbefinden, Aktivität und Schlafqualität.

Wohlbefinden	Aktivität	Schlafqualität
2	6	1

Auf den nächsten zwei Seiten finden Sie vier Diagramme, die die Entwicklung Ihrer Schmerztherapie für den Bereich Schmerzentwicklung, Wohlbefinden, Aktivität und Schlafqualität grafisch verdeutlichen. Muster:

#### Diagramm der Schmerzentwicklung



Abschließend finden Sie noch Ihre persönlichen Bemerkungen mit ihren persönlichen Kommentaren und Fragen zur Schmerztherapie.

## **Nutzungshinweise**

Entwickelt wurde dieses Schmerzkalendar-Programm auf Excel-Basis von Jochen Schmück im Juni 2015 für die schmerztherapeutische Praxis von Dr. med. Knud Gastmeier, Potsdam.

Der Entwickler des Schmerzkalendar-Programms, der zum Zeitpunkt der Entwicklung des Programms selber Schmerzpatient gewesen war, ist für Verbesserungsvorschläge dankbar.

Bei Interesse an einer kommerziellen Nutzung dieses Programms nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Urheber und Entwickler auf.

### Kontakt:

Media Consulting Potsdam  
Jochen Schmück  
Am Schlangenfenn 12  
D-14478 Potsdam  
E-Mail: [schmueck@mecopo.de](mailto:schmueck@mecopo.de)