

So beschreiben Sie Schmerzen: Die Schmerzstärke

Es liegt auf der Hand: dies ist wichtig, dass Sie einen Gutachter deutlich informieren:

- Wo sitzt der Schmerz?
- Bei welcher Gelegenheit und wie oft tritt er auf?
- Welcher Art ist der Schmerz? (Dazu gibt es bei uns einen eigenen Tippzettel!)
- **Welche Stärke hat der Schmerz? Darum geht es hier.**

Verwenden Sie keine allgemeinen Ausdrücke wie "mittel" oder "ziemlich stark", damit kann man sich nicht viel vorstellen!

Halten Sie sich einfach an die folgende Skala von 0 bis 10, sie ist in der Medizin weit verbreitet ist. Der Gutachter wird sich damit gut informiert fühlen, das kommt Ihnen zu Gute:

- | | | |
|----|---|--|
| 0 | = | Keine Schmerzen |
| 4 | = | Schwierigkeiten, mit diesen Schmerzen einzuschlafen, aber es ist noch möglich. |
| 5 | = | Ab dieser Schmerzstärke suchen schon viele Menschen nach einem Schmerzmittel. |
| 7 | = | Es gelingt mir nur noch für wenige Minuten, sich auf etwas anderes zu konzentrieren und damit dem Schmerz auf die Seite zu schieben. Danach aber drängt sich der Schmerz in den Vordergrund. |
| 9 | = | Der Schmerz ist so stark, dass einem oft die Tränen kommen. |
| 10 | = | ich kann mir keinen stärkeren Schmerz vorstellen. Mir wäre es lieber, ich könnte sterben, als diese Schmerzen noch länger aushalten zu müssen |

Fingerzeig: Wenn Sie Strategien haben, Schmerzen zu vermeiden: Schildern Sie Ihre Vermeidungstaktik!