



Kurzbeschreibung der Umfrage und des Berichts

Die Umfrage basiert auf einem Fragebogen mit verschiedenen Fragen zum Umgang mit Medikamenten, vor allem Schmerzmitteln und alternativen Massnahmen zur Bewältigung eines akuten Schmerzschubes. Weiter können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Umfrage anhand der mitgegebenen 10er-Schmerzskala die Schmerzwerte im Tagesverlauf erfassen. Es sollten mindesten 6 - 8 Werte pro Tag in einem Zeitraum von 14 Tagen erfasst werden. Die Schmerzwerte werden pro Patient grafisch dargestellt und die daraus resultierende Verlaufskurve erlaubt eine Interpretation. Zusätzlich werden die allgemeinen Aussagen zur Schmerzbewältigung angegeben und die Mediakemteneinnahme im erfassten Zeitraum aufgelistet.

Es gehören immer zwei Seiten zur gleichen Person. Auf der ersten Seite befinden sich die allgemeinen Angaben zu den zwei erfassten Wochen, bezüglich Schmerzverlauf und Medikamenteneinnahme. Die zweite Seite zeigt oben eine Grafik mit den Durchschnittsschmerzwerten des Erfassungszeitraums und unten werden alle Einzelwerte dargestellt.

Statistische Angaben zu den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Umfrage

Totalzahl Teilnehmerinnen und Teilnehmer	10
Durchschnittsalter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer	53 Jahr
Jüngste Teilnehmerinnen / Jüngster Teilnehmer	29 Jahr
Älteste Teilnehmerinnen / Ältester Teilnehmer	68 Jahr
Durchschnittszeitraum seit der Fibromyalgiediagnose	6.3 Jahr
Kürzester Zeitraum seit der Fibromyalgiediagnose	1 Jahr
Längster Zeitraum seit der Fibromyalgiediagnose	10 Jahr

Geschlecht / Fibromyalgieart	Anzahl	Prozent	0	50	100
Weibliche Umfrageteilnehmer	9	90.00%			
Männliche Umfrageteilnehmer	1	10.00%			
Primäre Fibromyalgie	7	70.00%			
Sekundäre Fibromyalgie	1	10.00%			
Unbekannte Fibromyalgieart	2	20.00%			

Geschlecht: Weiblich **Fibromyalgieart:** Primäre **DB-Nr.:** 8
Alter: 57 Jahre **Fibromyalgie seit:** 6 Jahr / Jahren

Allgemeine Angaben zu den Schmerzen

Sind die beurteilten zwei Wochen vom Schmerzverlauf her als normal zu bezeichnen? Ja Nein

Wetterbedingte grosse Schmerzschübe

Haben Sie ausser Medikamente andere Strategien / Möglichkeiten um Schmerzen zu reduzieren? Ja Nein

Wurden im beurteilten Zeitraum von Ihnen Schmerzmittel eingenommen? Ja Nein

Nehmen Sie grundsätzlich täglich immer Schmerzmittel? Ja Nein

Nehmen Sie nur im Bedarfsfall in einer Akutphase Schmerzmittel? Ja Nein

Passen Sie die Dosis der genommenen Schmerzmittel Ihren aktuellen Schmerzen an? Ja Nein

Im angegebenen Zeitraum eingenommene Medikamenten:

Medikament / Typ	Dosis	Bemerkungen
Aspro 500 Schmerzmittel	2x 2-3x pro Woche	
Ponstan 500 Schmerzmittel	1x 3x pro Woche	
Tramadol Schmerzmittel	2x 30 Tropfen Nur bei grossen Schmerzen	
Seropram Antidepressiva	1x	Depression
Prednisolon Antiallergikum	2x 10 mg täglich	
Glucophage Antidiabetika	2x	Diabetes
Mephanol Mittel gegen Harnsäure	1x	Gegen Harnsäure

Geschlecht:	Weiblich	Fibromyalgieart:	Primäre	DB-Nr.:	8
Alter:	57 Jahre	Fibromyalgie seit:	6 Jahr / Jahren		

Geschlecht: Weiblich

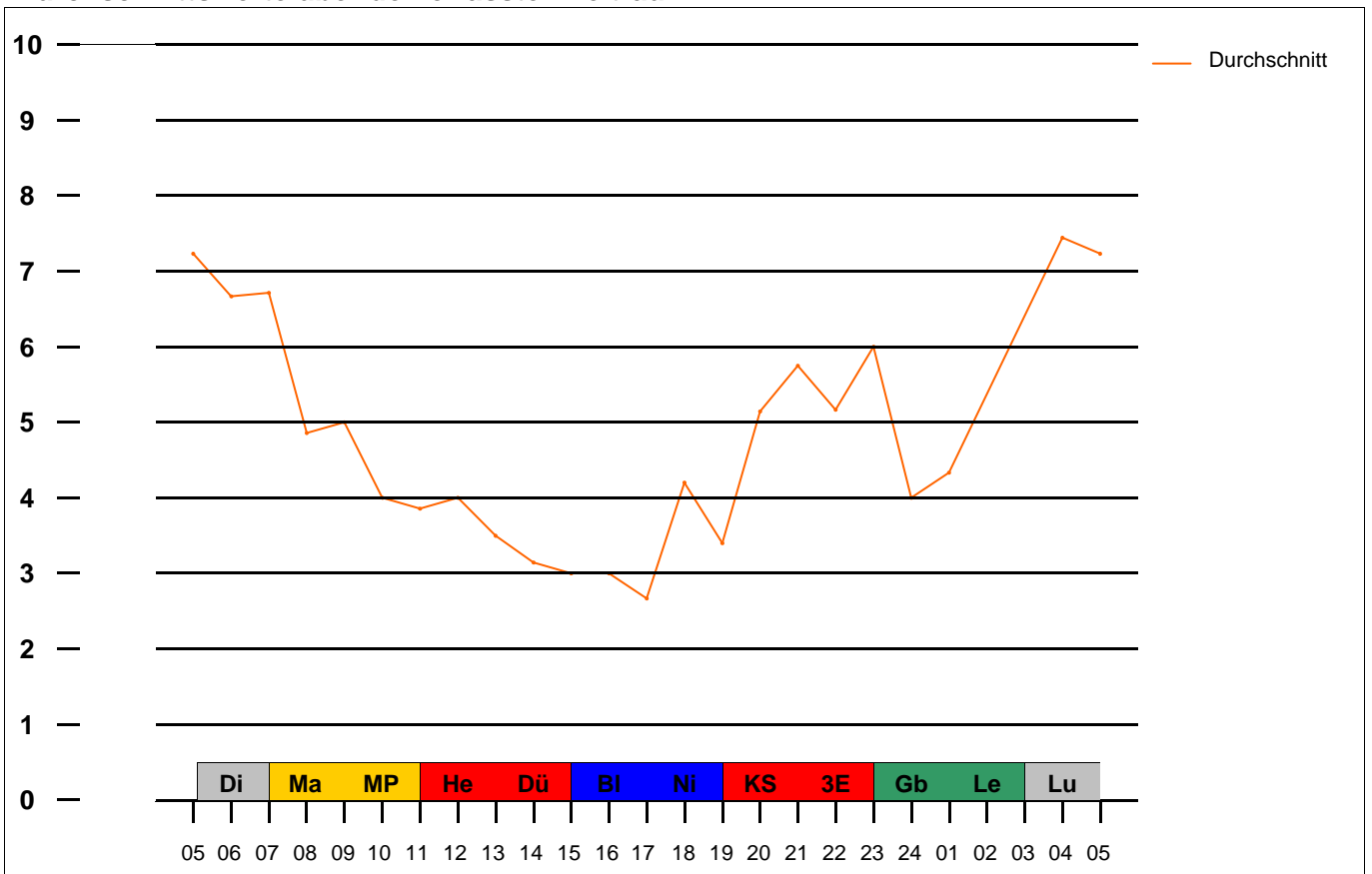
Fibromyalgieart: Primäre

DB-Nr.: 8

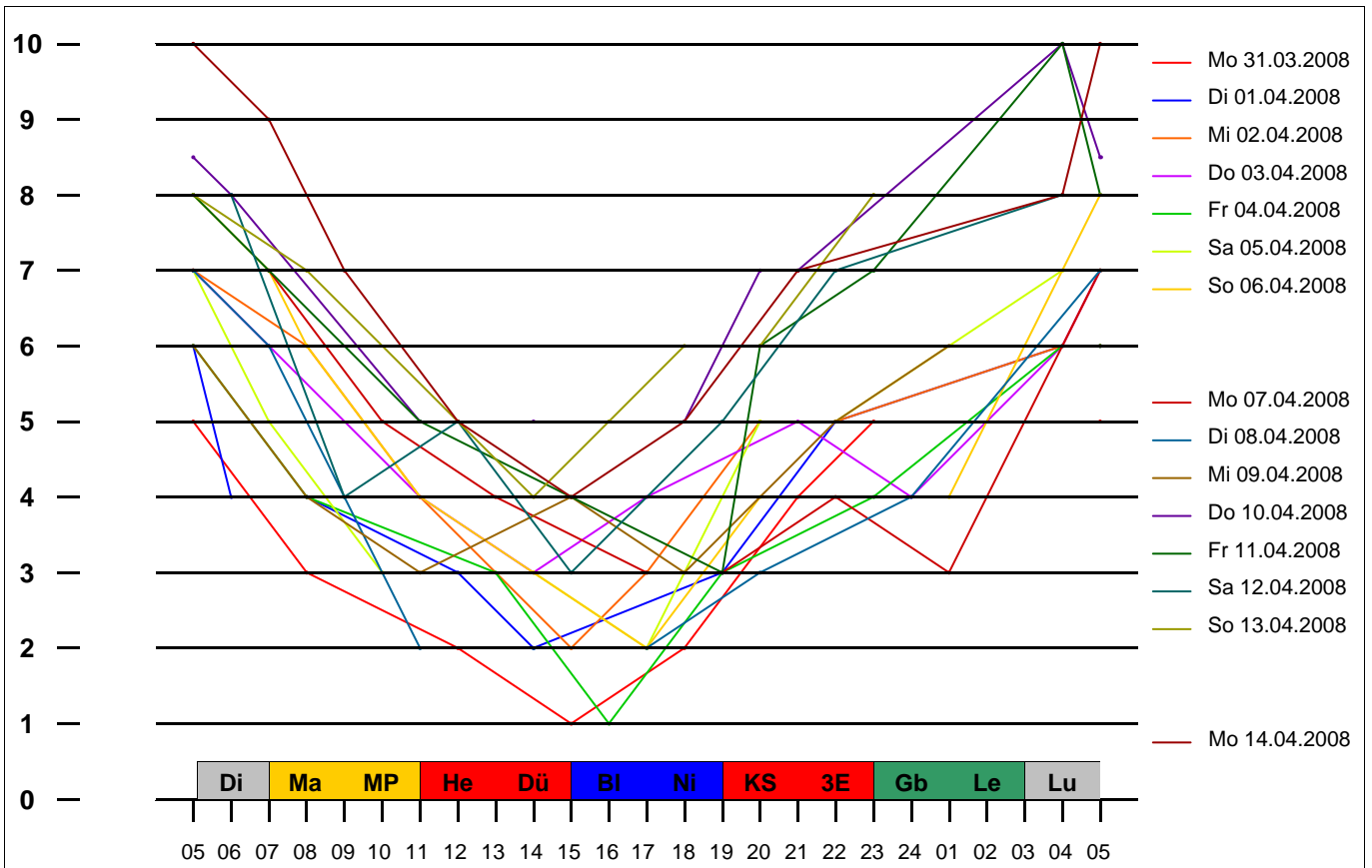
Alter: 57 Jahre

Fibromyalgie seit: 6 Jahr / Jahren

Durchschnittswerte über den erfassten Zeitraum



Alle erfassten Werte



Geschlecht: Weiblich **Fibromyalgieart:** Primäre **DB-Nr.:** 12
Alter: 45 Jahre **Fibromyalgie seit:** 6 Jahr / Jahren

Allgemeine Angaben zu den Schmerzen

Sind die beurteilten zwei Wochen vom Schmerzverlauf her als normal zu bezeichnen? Ja Nein

Haben Sie ausser Medikamente andere Strategien / Möglichkeiten um Schmerzen zu reduzieren? Ja Nein

Ablenkung
Meditation
Essen (süßes)

Wurden im beurteilten Zeitraum von Ihnen Schmerzmittel eingenommen? Ja Nein

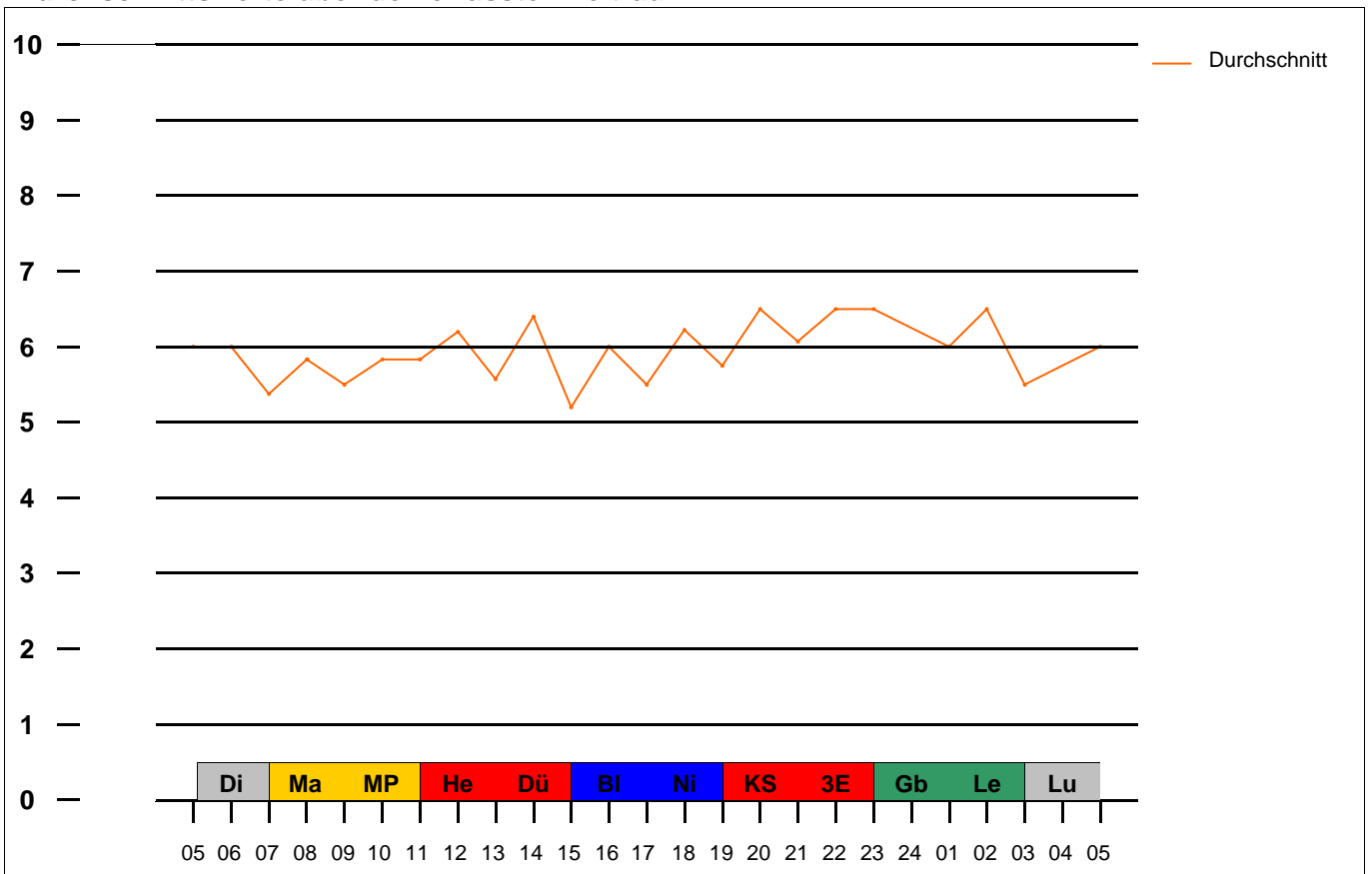
Nehmen Sie grundsätzlich täglich immer Schmerzmittel? Ja Nein

Nehmen Sie nur im Bedarfsfall in einer Akutphase Schmerzmittel? Ja Nein

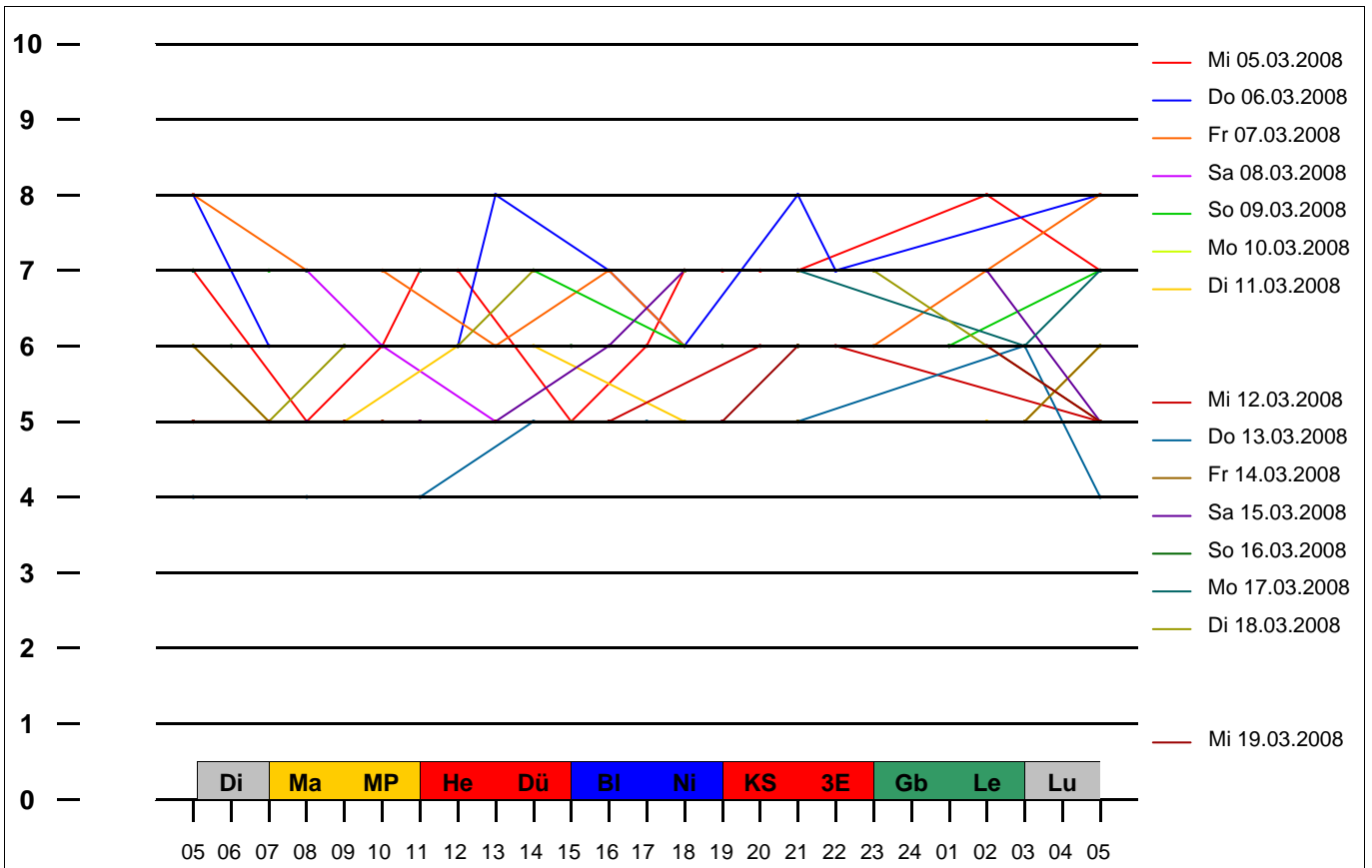
Passen Sie die Dosis der genommen Schmerzmittel Ihren aktuellen Schmerzen an? Ja Nein

Im angegebenen Zeitraum eingenommene Medikamenten:

Durchschnittswerte über den erfassten Zeitraum



Alle erfassten Werte



Geschlecht: Männlich **Fibromyalgieart:** Unbekannt **DB-Nr.:** 13
Alter: 61 Jahre **Fibromyalgie seit:** 6 Jahr / Jahren

Allgemeine Angaben zu den Schmerzen

Sind die beurteilten zwei Wochen vom Schmerzverlauf her als normal zu bezeichnen? Ja Nein

Jede Arbeit erzeugt nach 1 Stunde starke Schmerzen. Manche gehen schnell weg, andere bleiben sehr lange.
Behandlungen wie Akupunkturmassagen sind sehr schmerzhaft, aber tun gut.
Wandern geht gut, aber am anderen Tag sehr schmerzhaft. Müdigkeitsschübe sehr stark.
Sind Ruhe und Frieden gestört (gleich Umfeld) sind Schmerzen schnell wieder da.
Schmerzschübe wechseln ca. alle 3 Wochen von Muskel am Rücken und Blasenschmerzen.
Psychotherapeutische Behandlung ist sehr wichtig.
Kälte ist sehr schmerzhaft.

Haben Sie ausser Medikamente andere Strategien / Möglichkeiten um Schmerzen zu reduzieren? Ja Nein

Umfeld bereinigen, gleich kein Stress, keine Überarbeitung, Frieden mit sich selbst.
Kopf entlasten vom Schmerz durch mögliche Hobbies und viel Ablenkung.
Soziales Umfeld pflegen
Sich selber mit dem Schmerz befassen, denn ich muss mir selbst helfen.
Nicht kämpfen, sondern annehmen.
Vergangenheit möglichst schnell loslassen und nach vorne schauen.
Kälte wie Wärme kann helfen.

Wurden im beurteilten Zeitraum von Ihnen Schmerzmittel eingenommen? Ja Nein

Nehmen Sie grundsätzlich täglich immer Schmerzmittel? Ja Nein

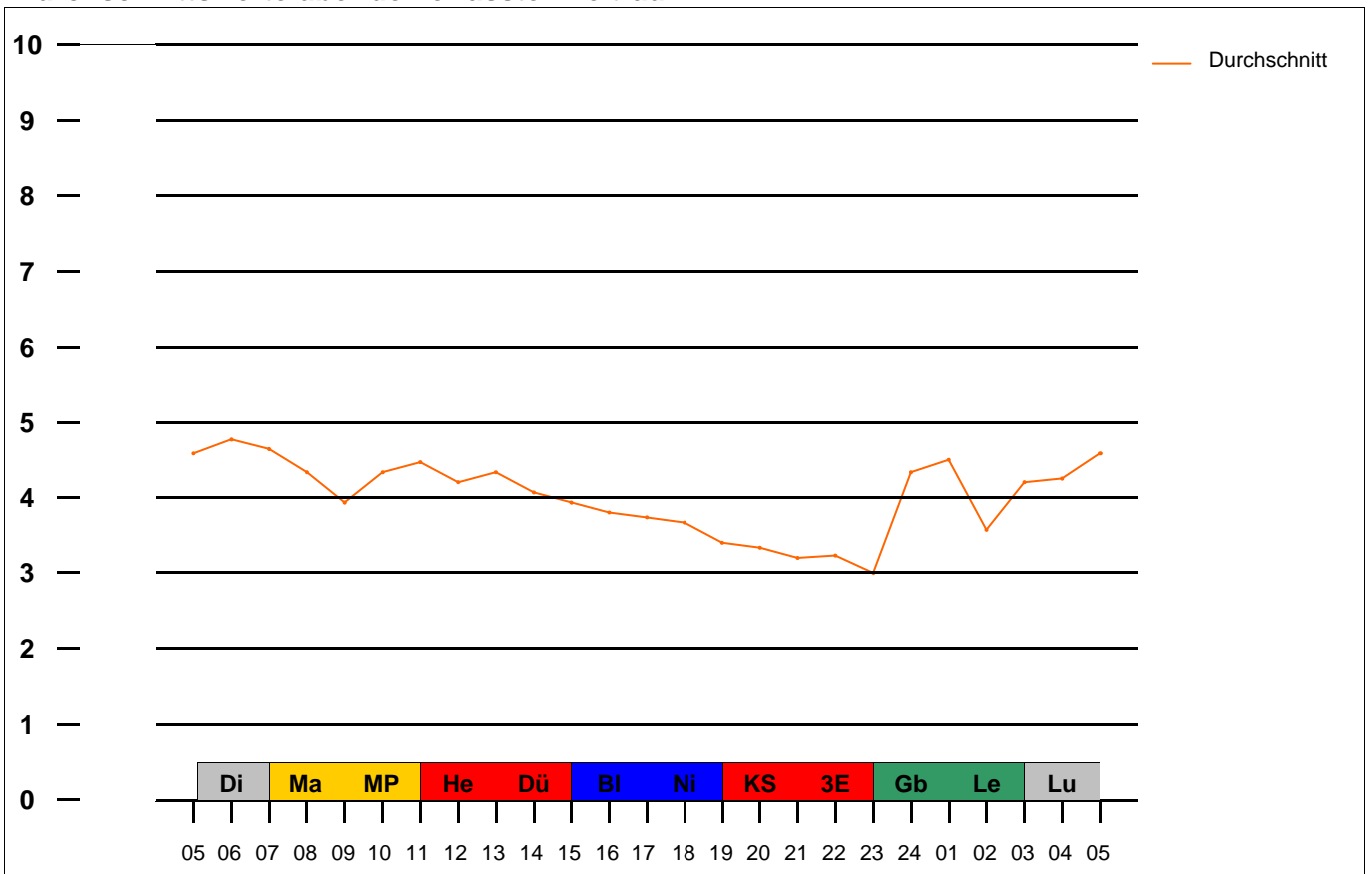
Nehmen Sie nur im Bedarfsfall in einer Akutphase Schmerzmittel? Ja Nein

Passen Sie die Dosis der genommen Schmerzmittel Ihren aktuellen Schmerzen an? Ja Nein

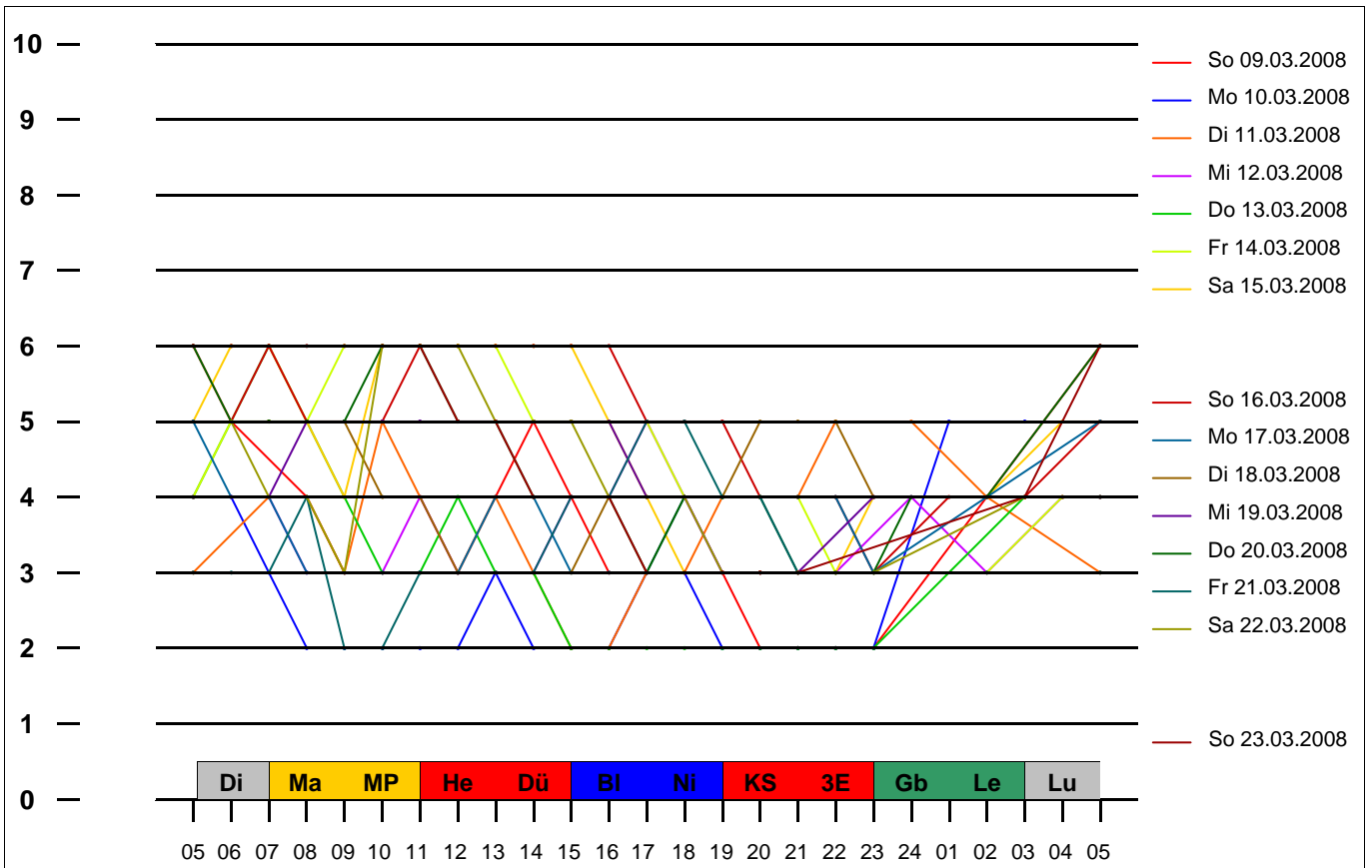
Es werden keine Medikamente eingenommen

Im angegebenen Zeitraum eingenommene Medikamenten:

Durchschnittswerte über den erfassten Zeitraum



Alle erfassten Werte



Allgemeine Angaben zu den Schmerzen

Sind die beurteilten zwei Wochen vom Schmerzverlauf her als normal zu bezeichnen? Ja Nein

Ich nehme regelmässig Medikamente, ohne diese halte ich es nicht aus.
 Wahrscheinlich überwiegen zur Zeit die Arthrosenschmerzen über die Fibromyalgie.

Haben Sie ausser Medikamente andere Strategien / Möglichkeiten um Schmerzen zu reduzieren? Ja Nein

Ich habe einmal versucht zu reduzieren (wieder mal), aber es geht nicht.
 Bin in den Schmerzmitteln eingestellt.

Wurden im beurteilten Zeitraum von Ihnen Schmerzmittel eingenommen? Ja Nein

Nehmen Sie grundsätzlich täglich immer Schmerzmittel? Ja Nein

Nehmen Sie nur im Bedarfsfall in einer Akutphase Schmerzmittel? Ja Nein

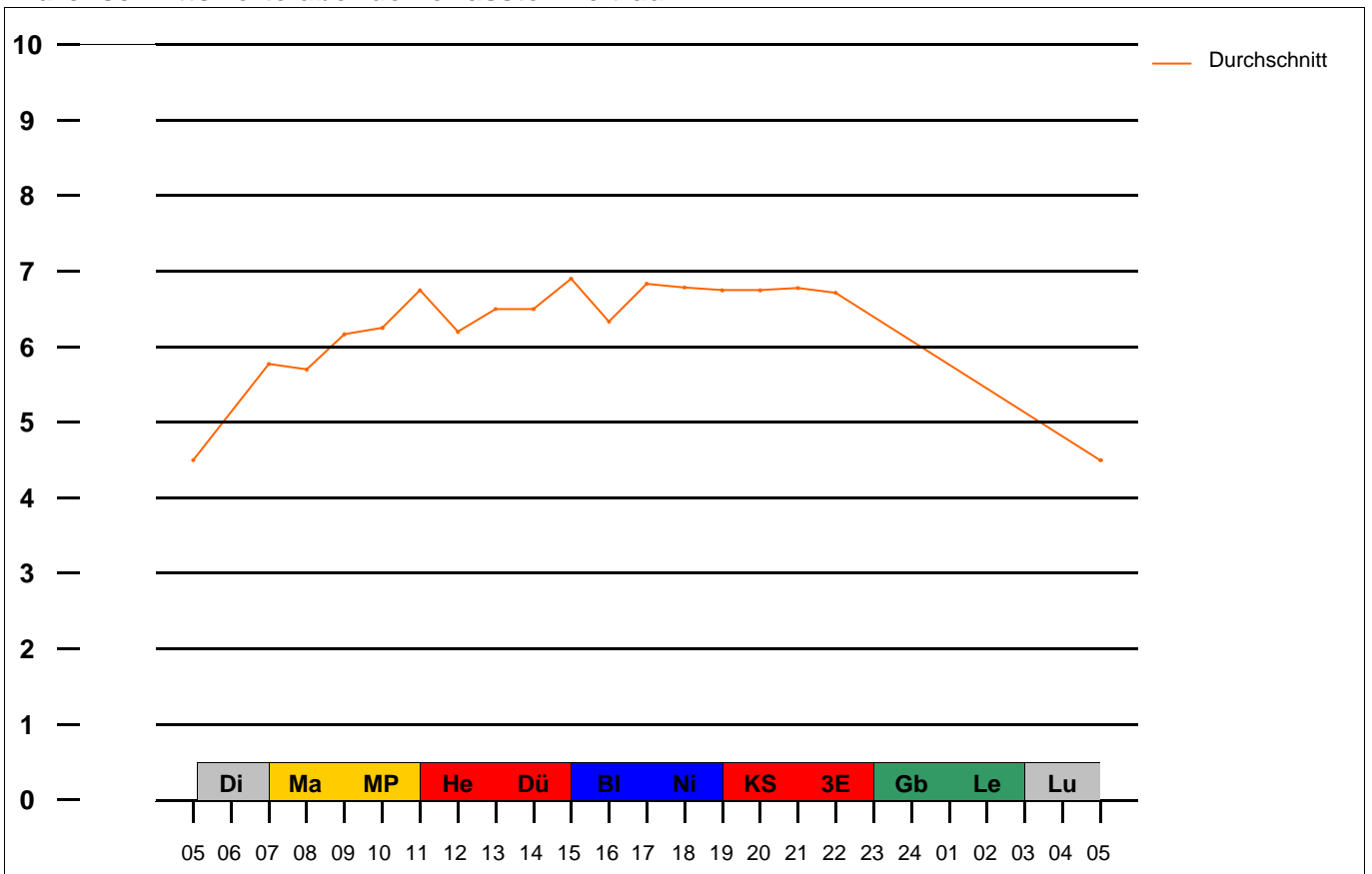
Passen Sie die Dosis der genommenen Schmerzmittel Ihren aktuellen Schmerzen an? Ja Nein

Wechselschmerz seit 30 Jahren / Odyssee durch viele Praxen und Spezialisten.
 Ich nehme seit Jahren täglich Schmerzmittel, seit der Häufigkeit der verschiedenen Arthrosen ständig mehr.
 Beide Hüften bereits ersetzt. 1. Schulter soll in diesem Jahr folgen.
 Ich nehme Schmerzmittel morgens, mittags, abends und vor dem Schlafen. Diese Tabelle zeigt den Schmerz, den ich trotzdem noch habe. Zusätzlich zur Fibromyalgie habe ich an einigen Gelenken Arthrose.

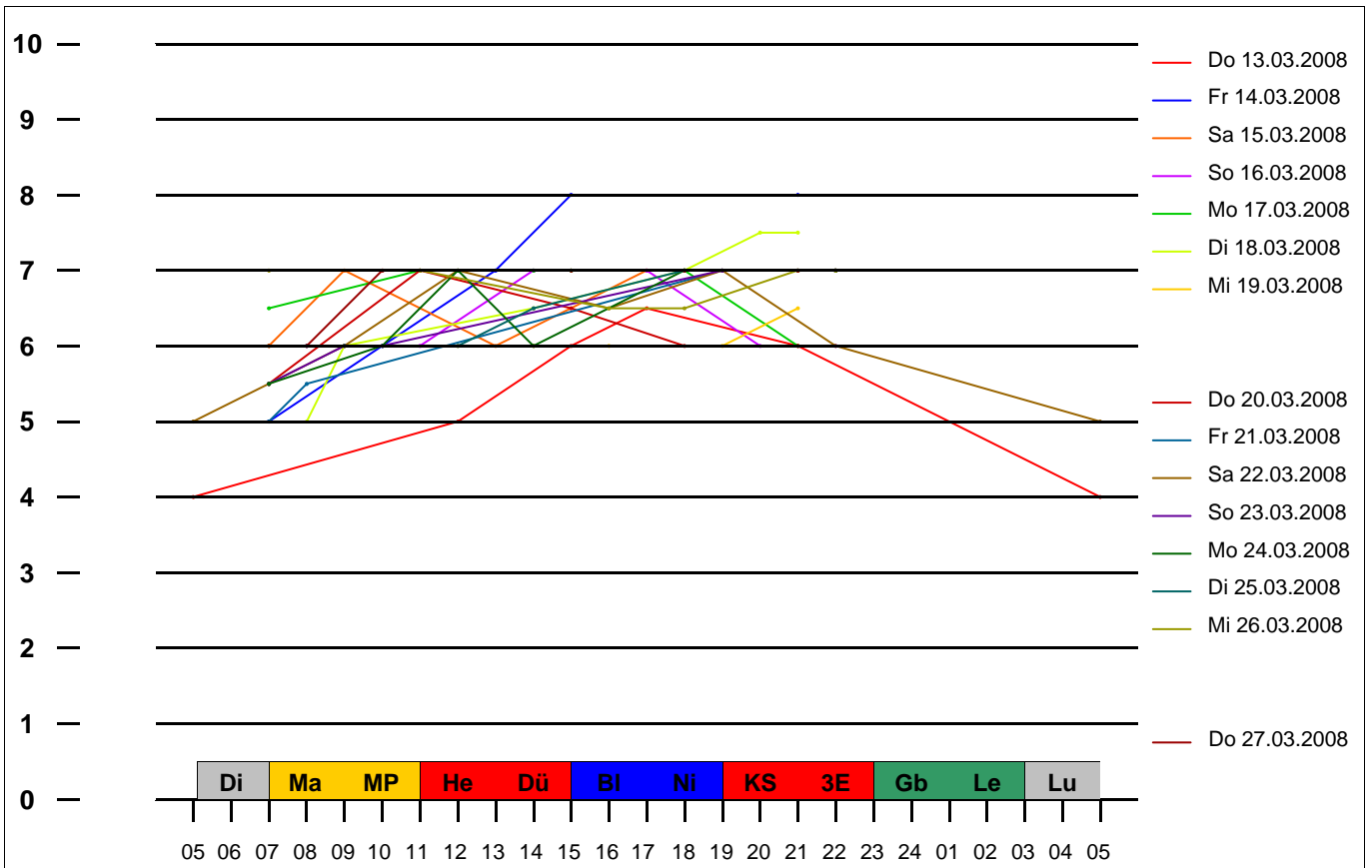
Im angegebenen Zeitraum eingenommene Medikamenten:

Medikament / Typ	Dosis	Bemerkungen
CO-Dafalgam Schmerzmittel	2x 500mg Brausetablette pro Tag	
Ecodolor/-Retard 100 Schmerzmittel	2x 100mg pro Tag	
Sirdalud Schmerzmittel	2mg pro Tag	Vor dem Schlafen --> Muskelentspannung Entweder Sirdalud oder Citalopram ecosol Abwechselnd eine Woche
Citalopram ecosol Antidepressiva		Dient eher zur Entspannung Entweder Citalopram ecosol oder Sirdalud Abwechselnd eine Woche
Mobicox Antiphlogistikum	2x 1 Stück	Entzündungshemmend gegen Arthroseschmerz

Durchschnittswerte über den erfassten Zeitraum



Alle erfassten Werte



Allgemeine Angaben zu den Schmerzen

Sind die beurteilten zwei Wochen vom Schmerzverlauf her als normal zu bezeichnen? Ja Nein

Ich war während dieser Zeit auch in Therapie.
 Chinamed mit Akupunktur, Massage an den schlimmsten Schmerzstelle (Oberarme), Schröpfen --> Erfolg nach 10 Behandlungen --> Keine wahrnehmbare Verbesserung
 Schmerzen waren sehr wetter- und arbeitsartabhängig (Kälte, Wind, Feuchtigkeit)
 Anspannungen bei Konzentrationsarbeiten, Druck psychisch und physisch

Haben Sie ausser Medikamente andere Strategien / Möglichkeiten um Schmerzen zu reduzieren? Ja Nein

Entspannungsübungen
 Bei der Arbeit auf Körperhaltung achten
 Ruhepausen einlegen
 Körper mit kurzem Mittagschlaf (dösen) Erholung verschaffen
 Sich selber Freude verschaffen
 Kultur, Gespräche, sich selbst loben oder Lob annehmen usw.

Wurden im beurteilten Zeitraum von Ihnen Schmerzmittel eingenommen? Ja Nein

Nehmen Sie grundsätzlich täglich immer Schmerzmittel? Ja Nein

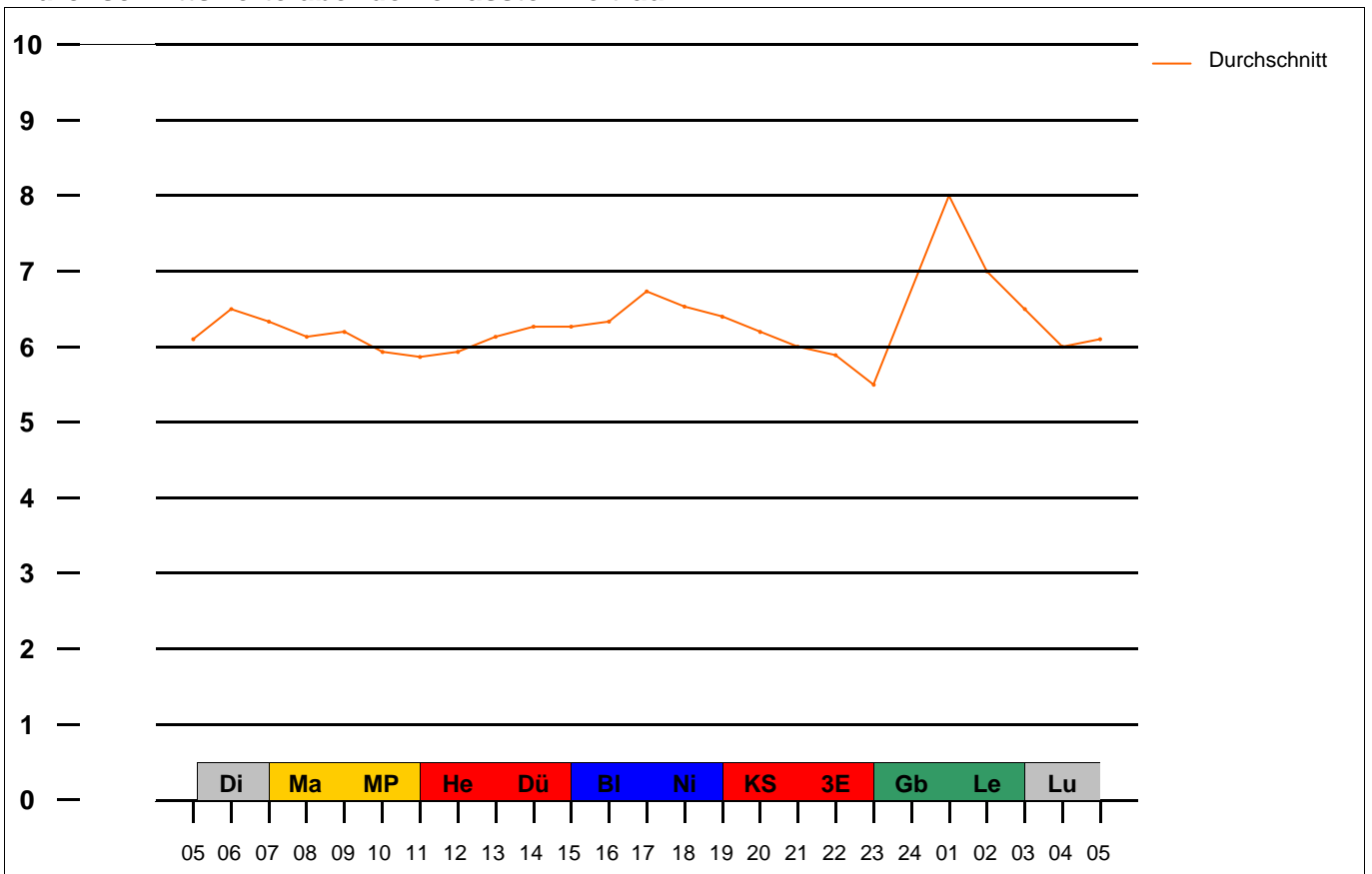
Nehmen Sie nur im Bedarfsfall in einer Akutphase Schmerzmittel? Ja Nein

Passen Sie die Dosis der genommen Schmerzmittel Ihren aktuellen Schmerzen an? Ja Nein

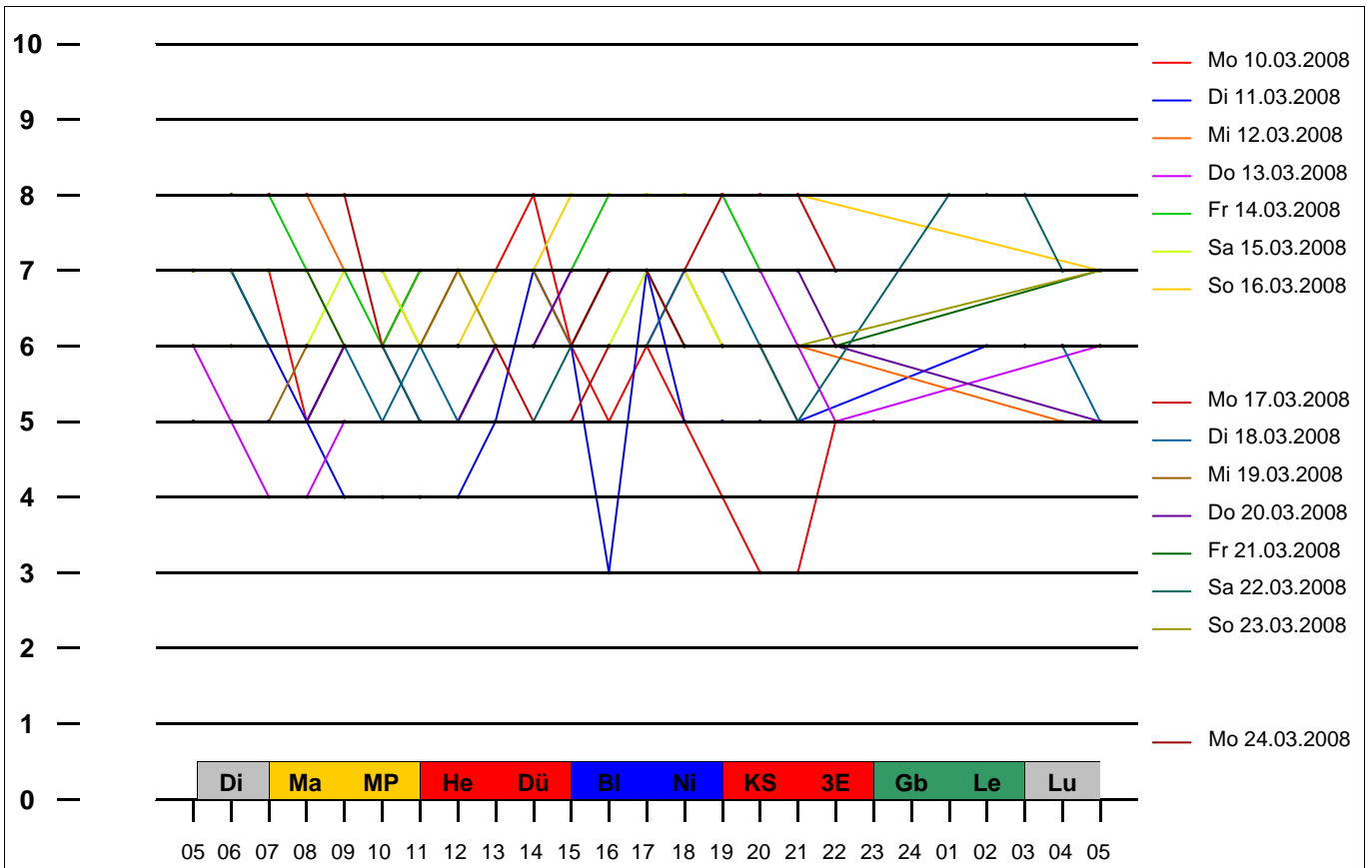
Im angegebenen Zeitraum eingenommene Medikamenten:

Medikament / Typ	Dosis	Bemerkungen
Aulin 100 Schmerzmittel	1 Päckchen	Je nach Schmerzintensität Medikament verschafft kurzfristig Linderung der Schmerzen
Spiralgin 500 Schmerzmittel	1/2 bis Tablette	Je nach Schmerzintensität Medikament verschafft kurzfristig Linderung der Schmerzen
Remeron Antidepressiva	1 Tablette (15mg) am Abend	Als Beruhigungs- und Schlaftablette
Eltroxin Schilddrüsenmedikame	2 1/2 Tablette (0.05mg) pro Woche	Unterfunktion der Schilddrüse
Zumenon Hormonpräparat	1 Tablette pro Tag	Seit 9 Jahren (Gebärmutterentfernung)

Durchschnittswerte über den erfassten Zeitraum



Alle erfassten Werte



Allgemeine Angaben zu den Schmerzen

Sind die beurteilten zwei Wochen vom Schmerzverlauf her als normal zu bezeichnen? Ja Nein

Es waren Akkutzeiten, die mit nichts gelindert werden konnten.
 Sie zehren sehr an den Kräften und legen die gesamte Energie lahm. Hausarbeit, Essen, Lesen und Musikhören werden nicht vertragen.
 Tag und Nacht liegen, mit kleinen Unterbrüchen und endlos schlafen, ohne genügend Erholung. Dieser Schmerzverlauf ist allgemein in diesem Winter intensiver, häufiger und regelmässig.

Haben Sie ausser Medikamente andere Strategien / Möglichkeiten um Schmerzen zu reduzieren? Ja Nein

Wärme durch mehrere heisse Chriesisteisäckli, Bettflaschen. Bei weniger intensiven Phasen hilft manchmal die Muskeln dehnen. Wichtig sind Pausen einlegen und entspannen, als Vorbeugung täglich, ca. alle 2 Stunden. Ist aber in guten Zeiten sehr schwer einzuhalten.
 Am Morgen im Bett leichte Turnübungen mit den Beinen. Beim Aufstehen ist der Kreislauf angeregt und die Schmerzen geringer.
 TENS-Gerät ist ungenügend, verschiebt Schmerzen. Es kann auch nicht am ganzen Körper gleichzeitig angewendet werden.

Wurden im beurteilten Zeitraum von Ihnen Schmerzmittel eingenommen? Ja Nein

Nehmen Sie grundsätzlich täglich immer Schmerzmittel? Ja Nein

Nehmen Sie nur im Bedarfsfall in einer Akutphase Schmerzmittel? Ja Nein

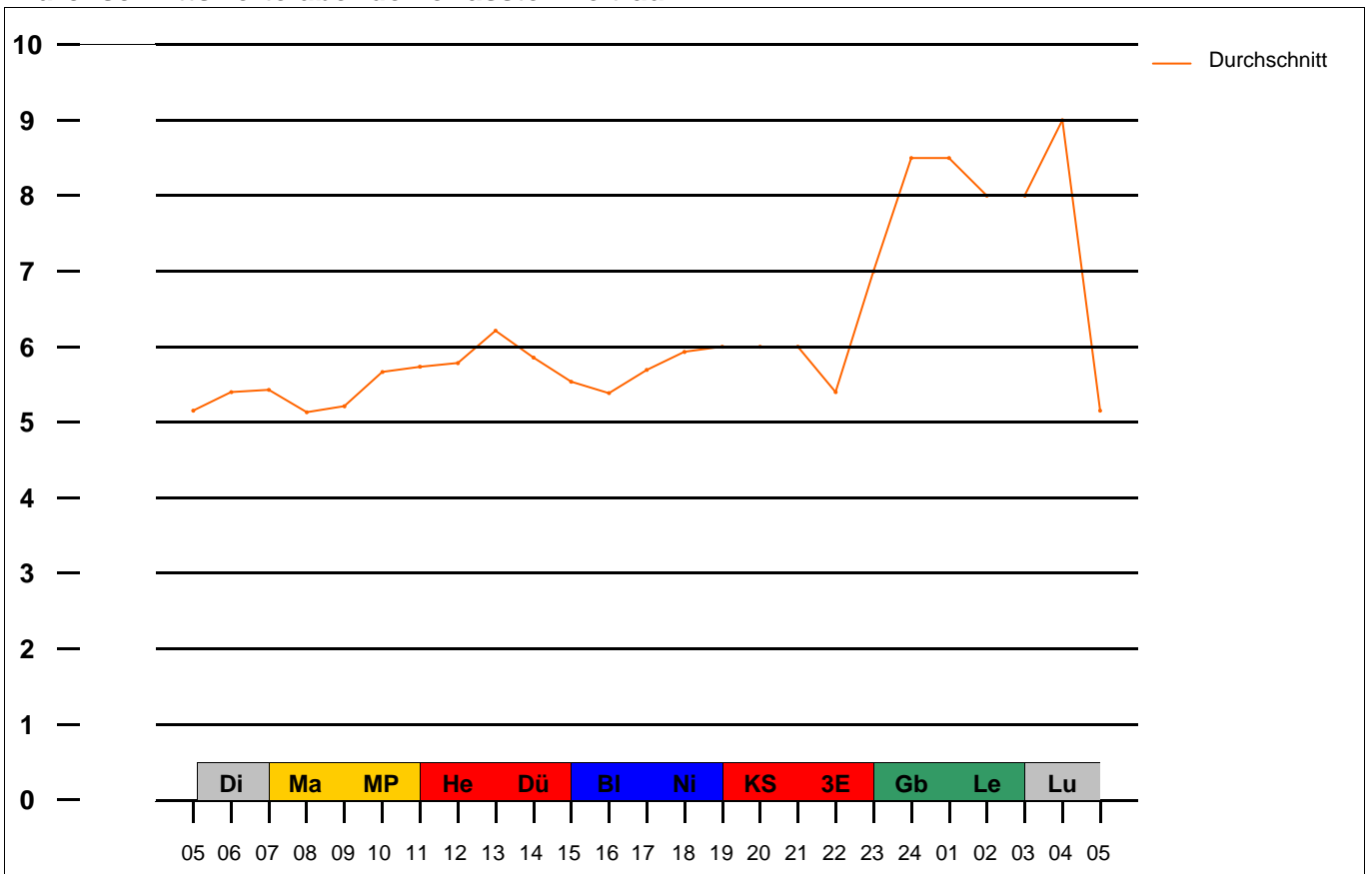
Passen Sie die Dosis der genommen Schmerzmittel Ihren aktuellen Schmerzen an? Ja Nein

Bei weniger Schmerzmitteleinnahme kann manchmal viel Wirkung erreicht werden, wenn gleichzeitig eine Wärmebehandlung gemacht wird.

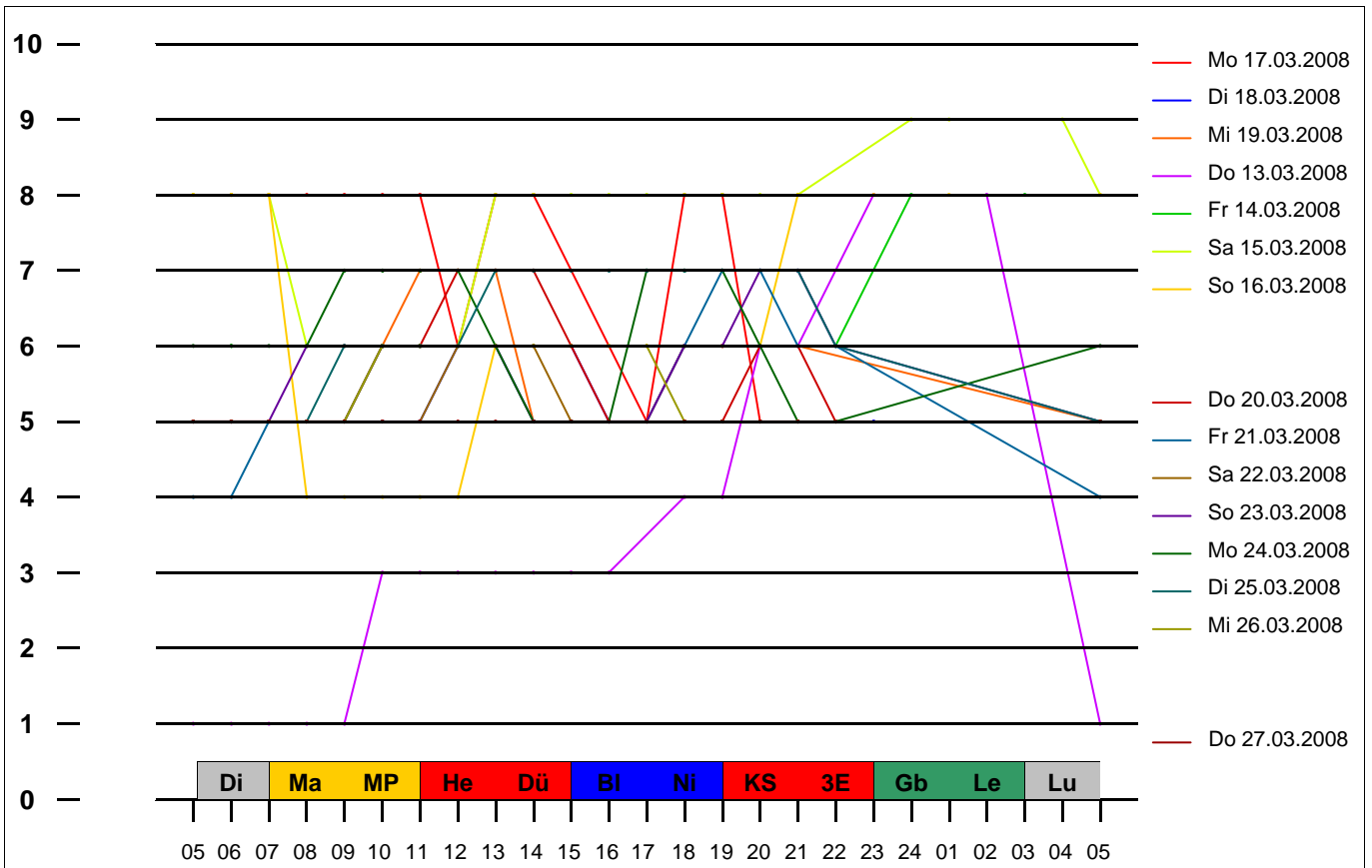
Im angegebenen Zeitraum eingenommene Medikamenten:

Medikament / Typ	Dosis	Bemerkungen
Dafalgan Schmerzmittel	500mg individuell	Sie wirken nur bei leichten Schmerzen ca. 2 Std. Wenn ich sie sofort nehme kann es sein, dass die Schmerzen länger weg sind.
Novalgin Schmerzmittel	40 Tropfen individuell	Es geht länger bis die Wirkung eintritt, hält aber länger an. Ist der Schmerzschock stark helfen sie auch nicht.
Citalopram ecosol Antidepressiva	10mg regelmässig täglich morgens	Beruhigt und hilft für bessere und durchgehende Schlafphasen.

Durchschnittswerte über den erfassten Zeitraum



Alle erfassten Werte



Geschlecht: Weiblich **Fibromyalgieart:** Primäre **DB-Nr.:** 22
Alter: 29 Jahre **Fibromyalgie seit:** 7 Jahr / Jahren

Allgemeine Angaben zu den Schmerzen

Sind die beurteilten zwei Wochen vom Schmerzverlauf her als normal zu bezeichnen? Ja Nein

- Wetter war abwechslungsreich, von Schnee bis mild-frühlingshaft
- Arbeitspensum war normal, ebenfalls in den beobachteten Zeitraum fielen vermehrte körperliche Tätigkeiten (Gartenarbeit / Möbelumstellung) 29./30.3.2008
- Menstruation vom 26.3.08 bis 2.4.08
- Arbeit als Buchhalterin Mi und Do von 08:00 - 12:00 und 13:30-18:30 Uhr

Haben Sie ausser Medikamente andere Strategien / Möglichkeiten um Schmerzen zu reduzieren? Ja Nein

- Bettruhe und Gelassenheit
- Mittagsschlaf (soweit möglich mit Kindern)

Wurden im beurteilten Zeitraum von Ihnen Schmerzmittel eingenommen? Ja Nein

Nehmen Sie grundsätzlich täglich immer Schmerzmittel? Ja Nein

Nehmen Sie nur im Bedarfsfall in einer Akutphase Schmerzmittel? Ja Nein

Passen Sie die Dosis der genommen Schmerzmittel Ihren aktuellen Schmerzen an? Ja Nein

Im angegebenen Zeitraum eingenommene Medikamenten:

Medikament / Typ	Dosis	Bemerkungen
Tigerbalsam		Beine einreiben

Geschlecht: Weiblich

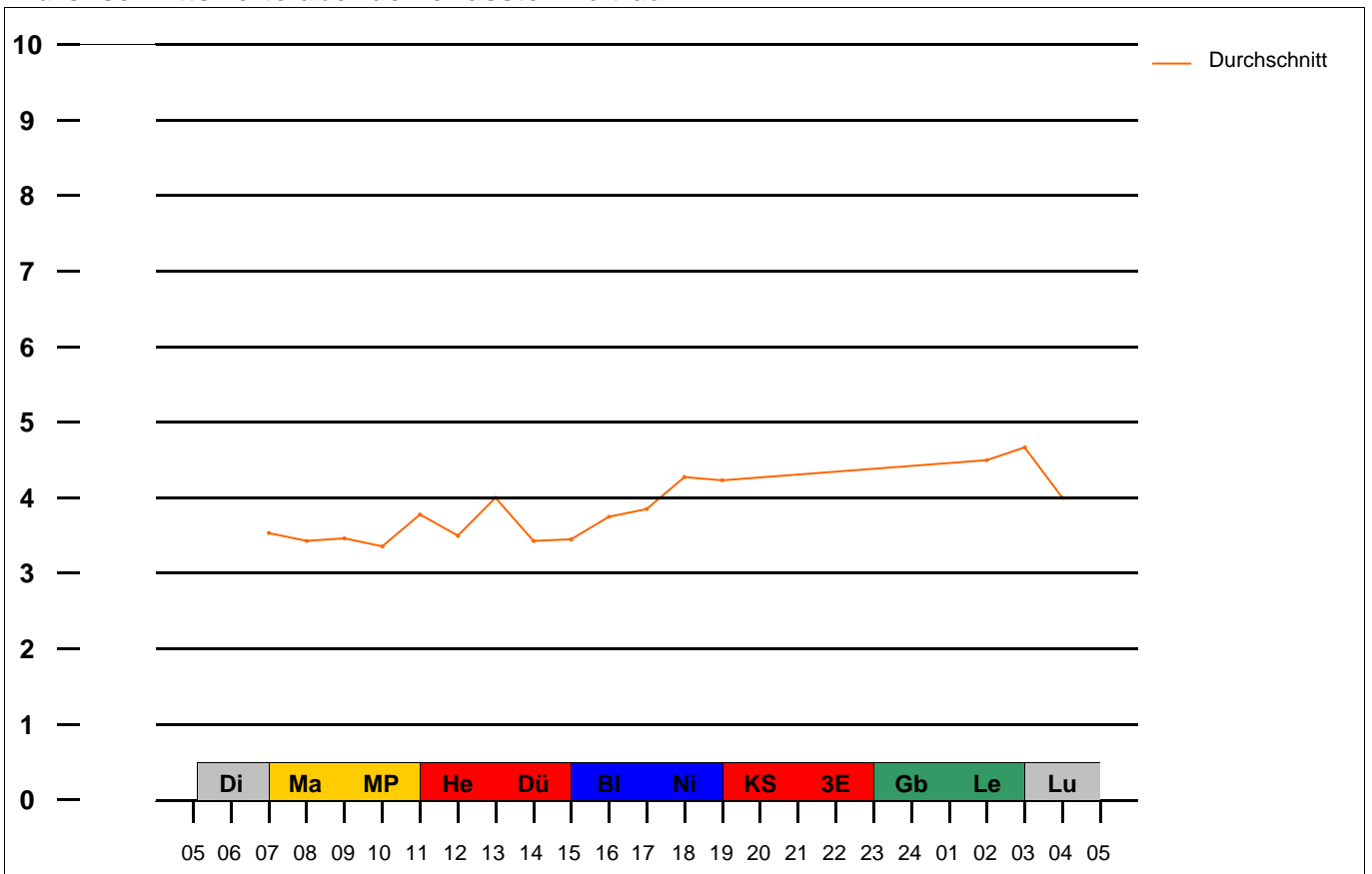
Fibromyalgieart: Primäre

DB-Nr.: 22

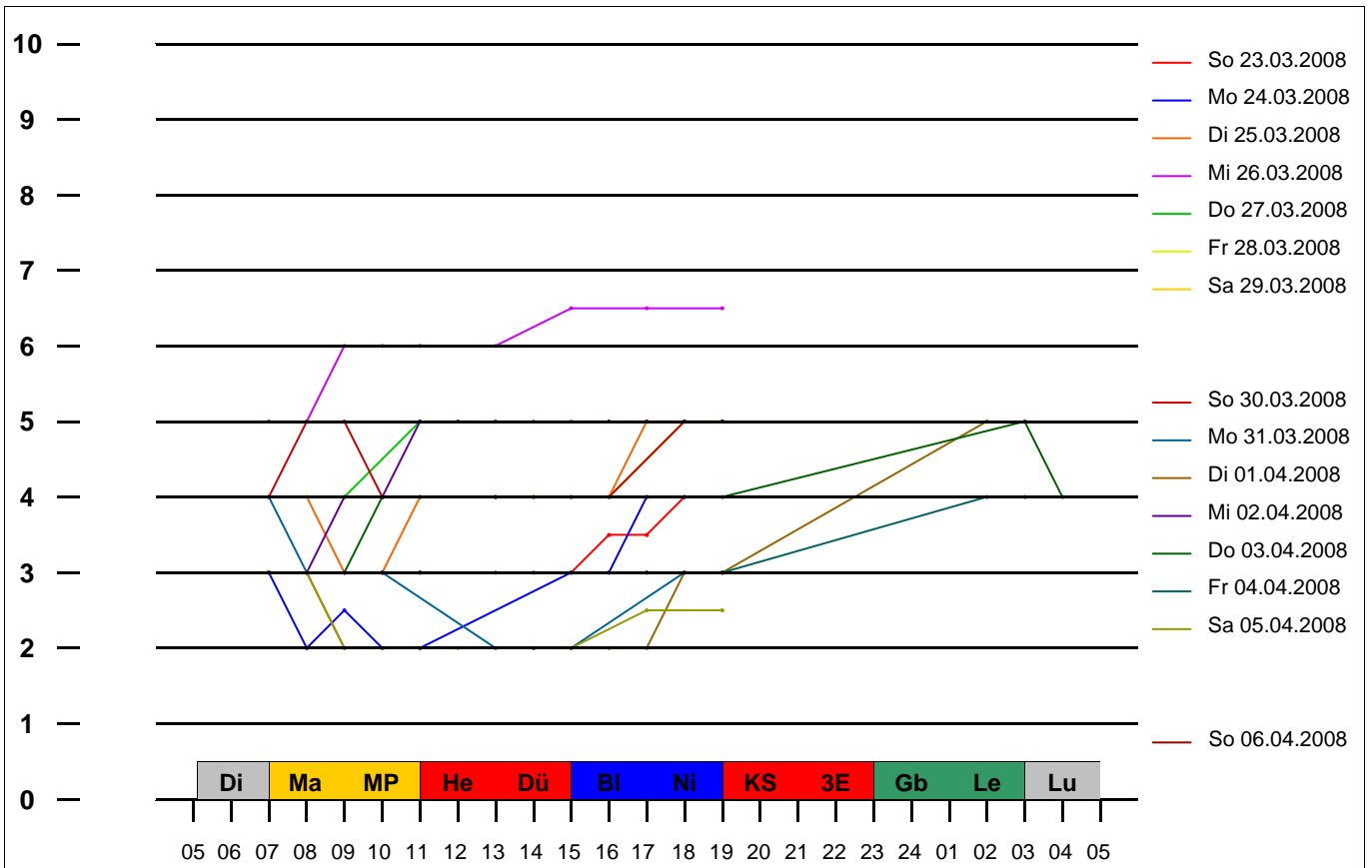
Alter: 29 Jahre

Fibromyalgie seit: 7 Jahr / Jahren

Durchschnittswerte über den erfassten Zeitraum



Alle erfassten Werte



Allgemeine Angaben zu den Schmerzen

Sind die beurteilten zwei Wochen vom Schmerzverlauf her als normal zu bezeichnen? Ja Nein

Bei grossen Aktivitäten - vermehrt Schübe

Haben Sie ausser Medikamente andere Strategien / Möglichkeiten um Schmerzen zu reduzieren? Ja Nein

Schmerz-Medikamente + Entspannen, Ruhe
Danach spazieren, gehen

Wurden im beurteilten Zeitraum von Ihnen Schmerzmittel eingenommen? Ja Nein

Nehmen Sie grundsätzlich täglich immer Schmerzmittel? Ja Nein

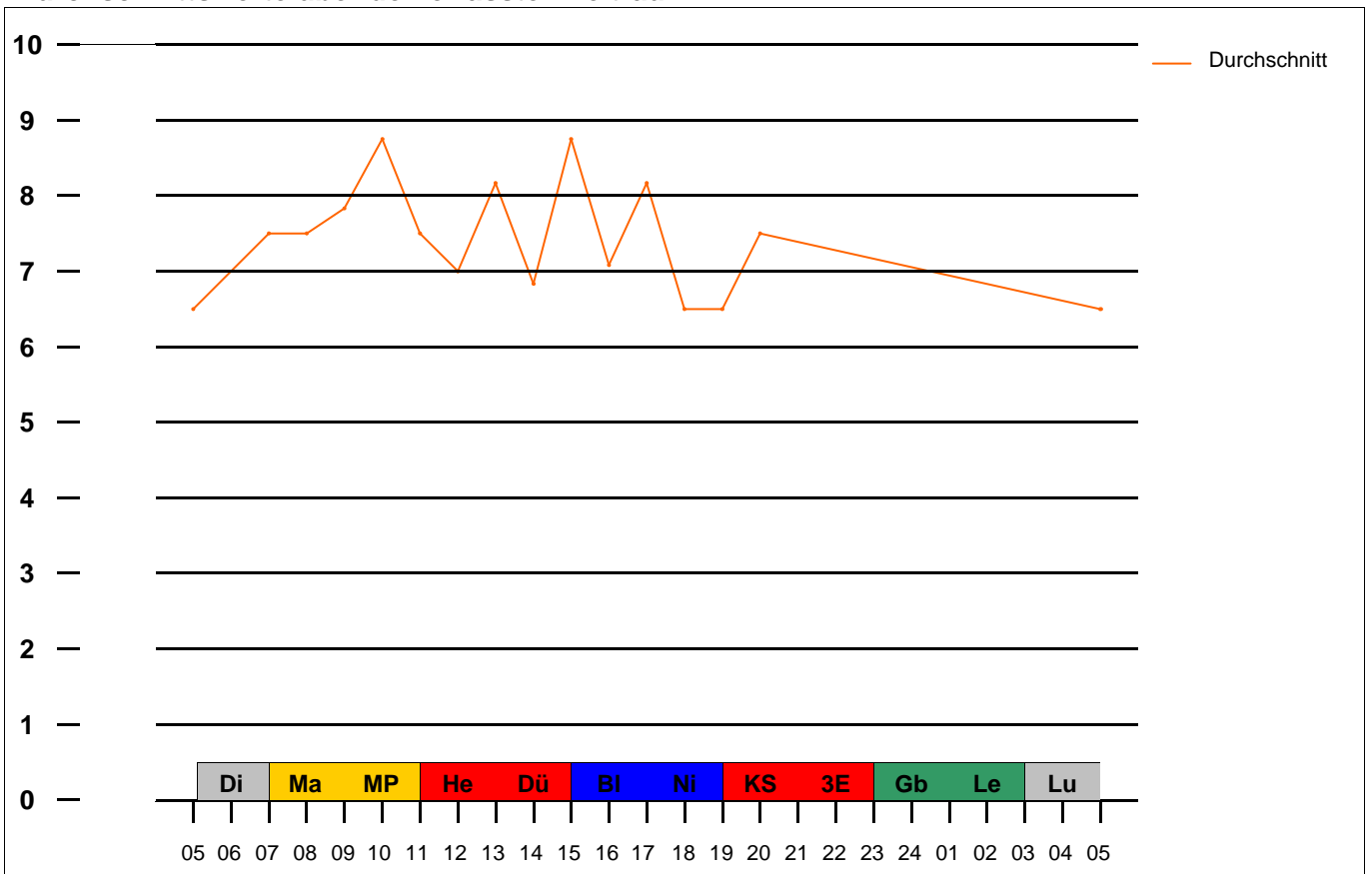
Nehmen Sie nur im Bedarfsfall in einer Akutphase Schmerzmittel? Ja Nein

Passen Sie die Dosis der genommen Schmerzmittel Ihren aktuellen Schmerzen an? Ja Nein

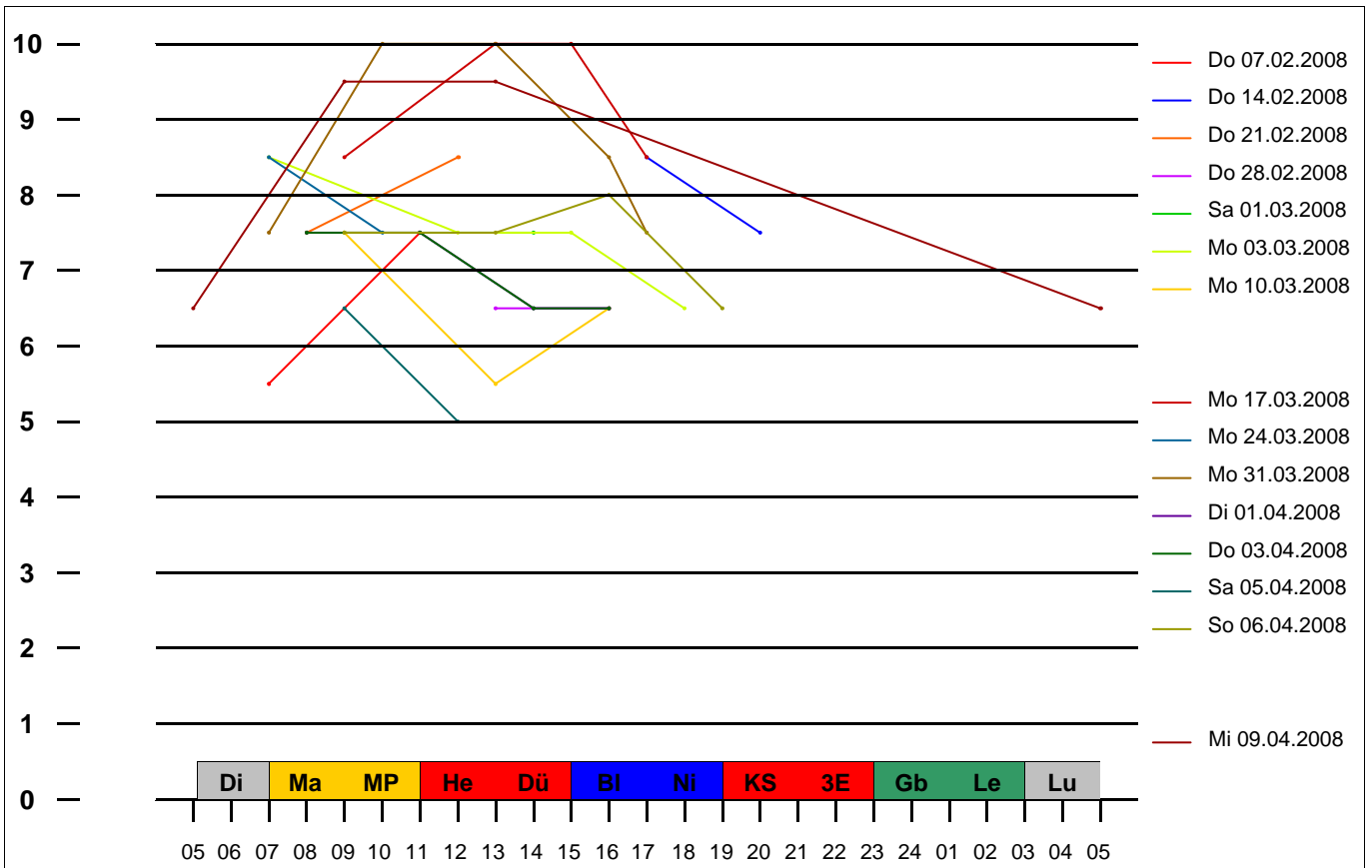
Im angegebenen Zeitraum eingenommene Medikamenten:

Medikament / Typ	Dosis	Bemerkungen
Novalgin Schmerzmittel	3 x 20 Tropfen	
Zaldiar Schmerzmittel	3 x 1 Tablette	

Durchschnittswerte über den erfassten Zeitraum



Alle erfassten Werte



Geschlecht: Weiblich **Fibromyalgieart:** Primäre **DB-Nr.:** 25
Alter: 44 Jahre **Fibromyalgie seit:** 2 Jahr / Jahren

Allgemeine Angaben zu den Schmerzen

Sind die beurteilten zwei Wochen vom Schmerzverlauf her als normal zu bezeichnen? Ja Nein

Ver mehrt Kieferschmerzen

Haben Sie ausser Medikamente andere Strategien / Möglichkeiten um Schmerzen zu reduzieren? Ja Nein

Wurden im beurteilten Zeitraum von Ihnen Schmerzmittel eingenommen? Ja Nein

Nehmen Sie grundsätzlich täglich immer Schmerzmittel? Ja Nein

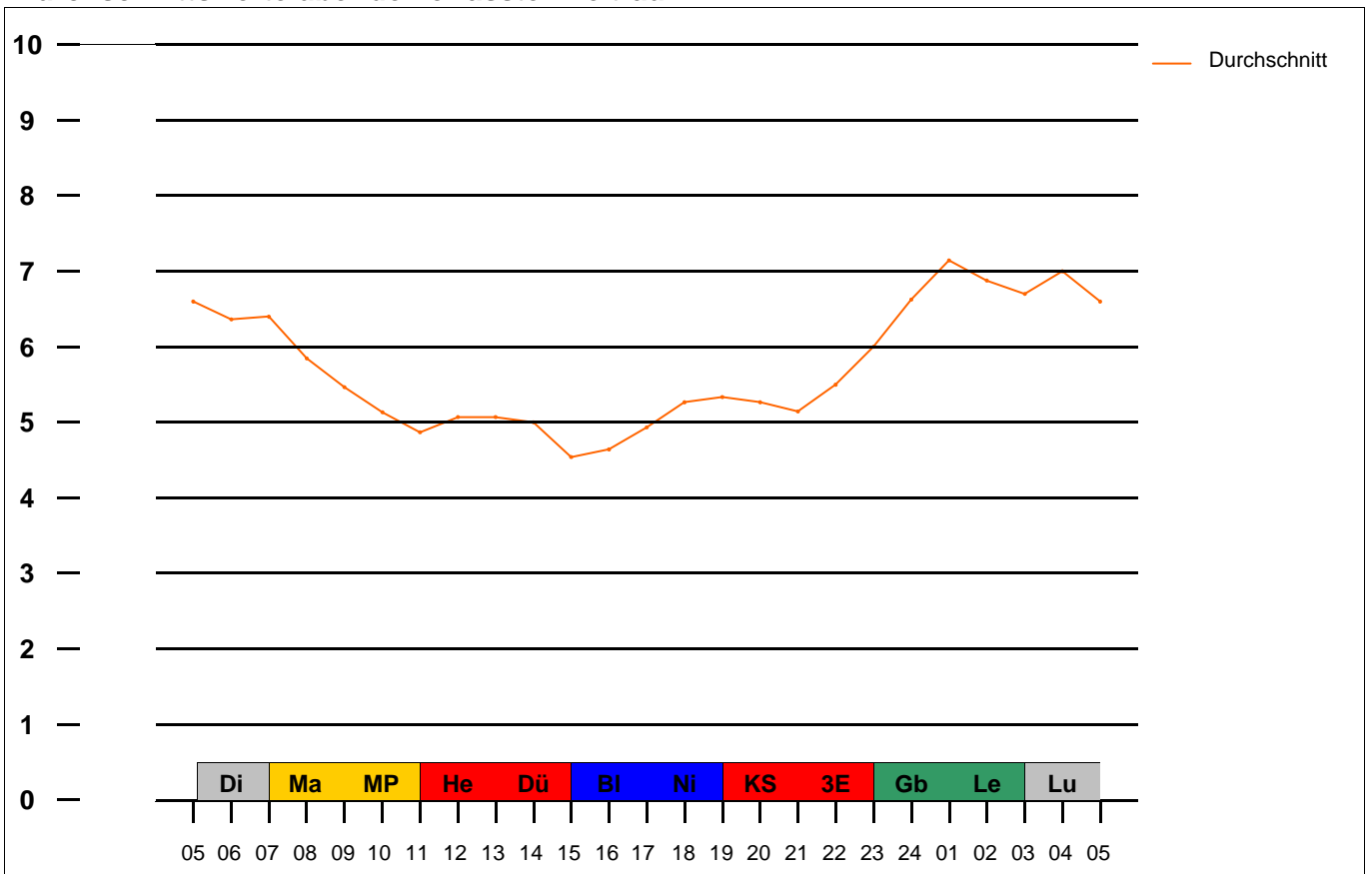
Nehmen Sie nur im Bedarfsfall in einer Akutphase Schmerzmittel? Ja Nein

Passen Sie die Dosis der genommen Schmerzmittel Ihren aktuellen Schmerzen an? Ja Nein

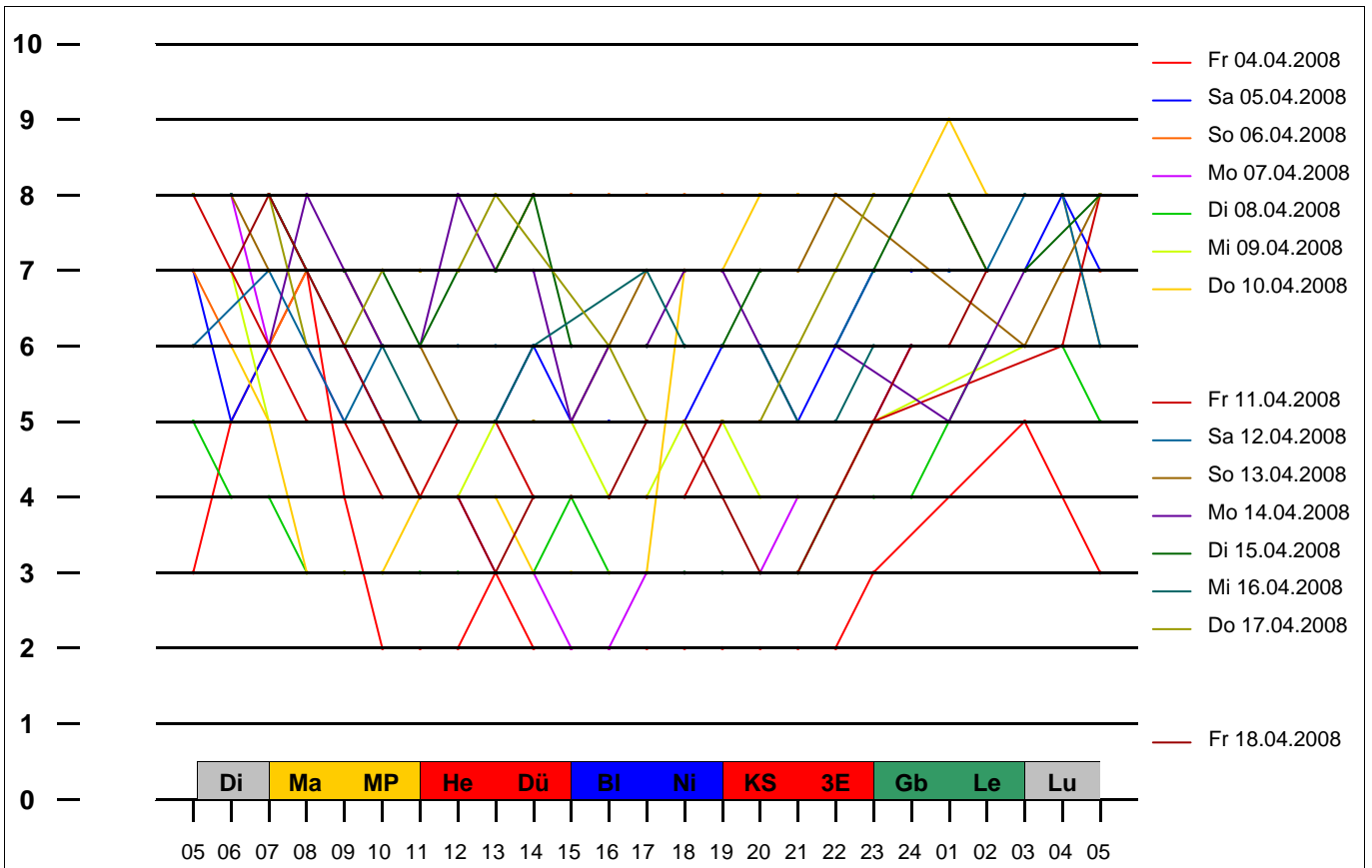
Im angegebenen Zeitraum eingenommene Medikamenten:

Medikament / Typ	Dosis	Bemerkungen
Panadol Schmerzmittel	nach Bedarf	vor allem bei Kopfschmerzen
Cipralex Antidepressiva	10 mg	Diese Medikamente nehme ich zur Zeit vor allem , bis mein Leben wieder geordnete Bahnen findet. Wurde aufgrund der Krankheit völlig aus
Cymbalta Antidepressiva	60 mg	Diese Medikamente nehme ich zur Zeit vor allem , bis mein Leben wieder geordnete Bahnen findet. Wurde aufgrund der Krankheit völlig aus

Durchschnittswerte über den erfassten Zeitraum



Alle erfassten Werte



Geschlecht: Weiblich **Fibromyalgieart:** Sekundäre **DB-Nr.:** 30
Alter: 47 Jahre **Fibromyalgie seit:** 1 Jahr / Jahren

Allgemeine Angaben zu den Schmerzen

Sind die beurteilten zwei Wochen vom Schmerzverlauf her als normal zu bezeichnen? Ja Nein

Auf und abs. Wenn Schmerzen weniger, dann fallen auch die anfallenden Arbeiten leichter. Weniger müde, genieße diese Augenblicke.

Wenn Schmerz wieder stärker ist, dann müder, brauch für alles mehr Zeit. Merke auch wie sehr ich wetterfühlilig bin. Dies erschwert alles.

Haben Sie ausser Medikamente andere Strategien / Möglichkeiten um Schmerzen zu reduzieren? Ja Nein

Bioresonanztherapie, Akupunktulaser, manuelle Therapie, Körpermassage, Energiebahnen ziehen.

Eincremen, selber massieren, trotz allem bewegen im Masse.
Sich Ruhezeiten gönnen.

Wurden im beurteilten Zeitraum von Ihnen Schmerzmittel eingenommen? Ja Nein

Nehmen Sie grundsätzlich täglich immer Schmerzmittel? Ja Nein

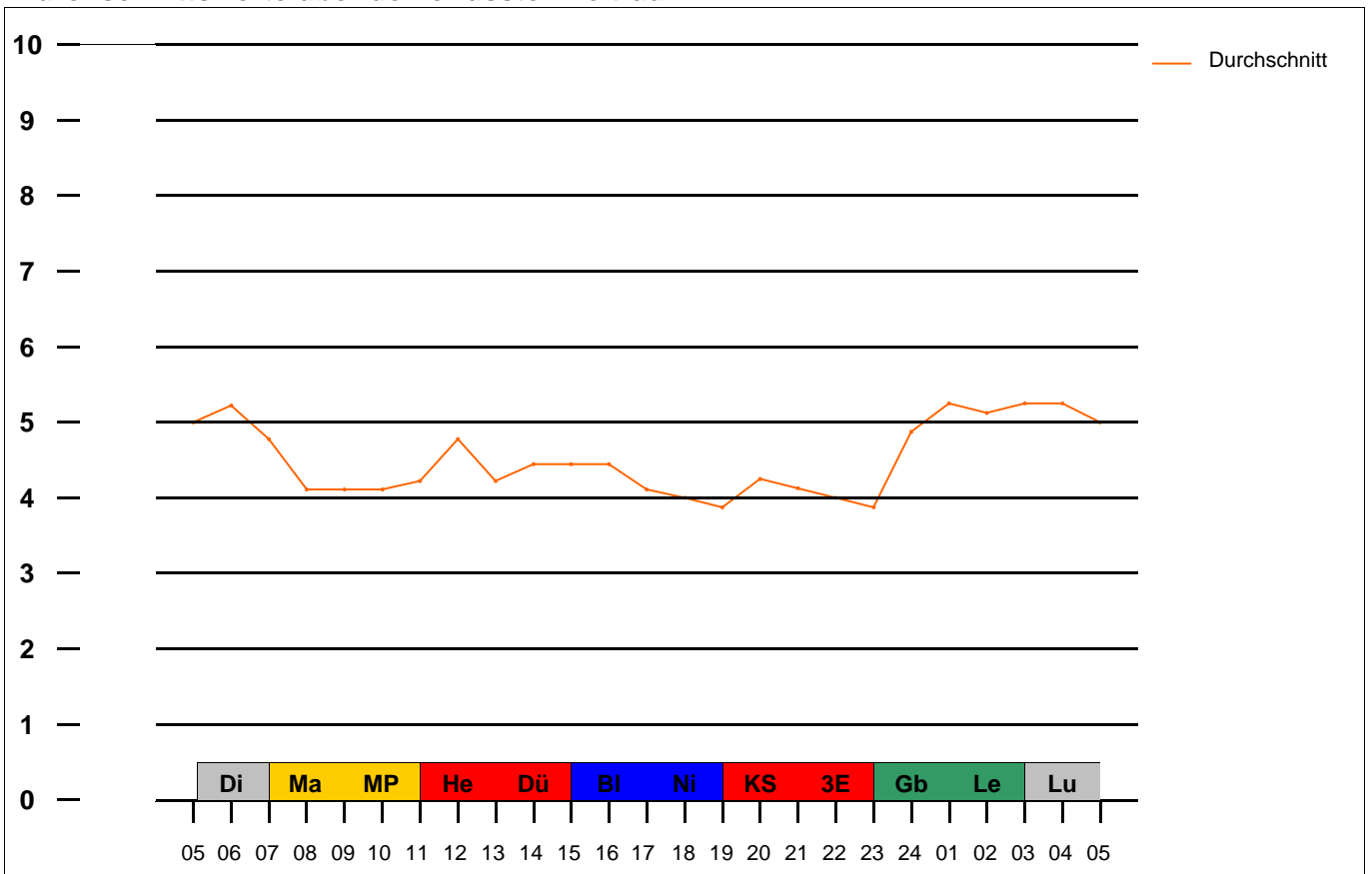
Nehmen Sie nur im Bedarfsfall in einer Akutphase Schmerzmittel? Ja Nein

Passen Sie die Dosis der genommen Schmerzmittel Ihren aktuellen Schmerzen an? Ja Nein

Im angegebenen Zeitraum eingenommene Medikamenten:

Medikament / Typ	Dosis	Bemerkungen
Dafalgan Schmerzmittel	Tavlette à 1g Einnahme: 1-1-1-1	Wenn starke Schmerzen nehme ich dies so ein, ansonsten reduziere ich bis auf 0
Optifen Schmerzmittel	Tablette à 600mg Einnahme: 1-1-1	Erhaltungsdosis
Cipralex Antidepressiva	Einnahme: 1/2-0-0	Von 1-0-0 auf diese Dosis reduziert. Da ich in eine Erschöpfungsdepression im Frühling 2007 gefallen bin. Moralisch geht es mir
Oprazol Selektiver Protonenpu	Einnahme: 1-0-1	Wegen entstandenem Magengeschwür, nehme ich dies, solange ich Optifen einnehme.

Durchschnittswerte über den erfassten Zeitraum



Alle erfassten Werte

