

Mein Schmerzprofil

Persönliche Schmerzzeichen, Beschreibungsmöglichkeiten und hilfreiche Kommunikation dokumentieren.

Grundidee: Autistische Menschen empfinden Schmerz. Eine generell 'hohe Schmerzschwelle' ist nicht belegt. Schmerz kann aber anders beschrieben, lokalisiert oder nach außen gezeigt werden. Schwierigkeiten beim Beschreiben machen Beschwerden nicht weniger real.

1. So merke ich selbst, dass ich Schmerzen habe

Körperempfindungen, Veränderungen, Gedanken oder Verhalten

2. So können andere Schmerzen bei mir bemerken

Zum Beispiel Rückzug, Unruhe, weniger Sprache, Reizbarkeit, veränderte Bewegung

3. So beschreibe ich Schmerz am besten

- Zahlenskala 0-10
- Wörter wie stechend, dumpf, brennend, drückend
- Körperkarte / Zeigen
- Vergleich mit früheren Schmerzen
- schriftliche Beschreibung
- Bilder / Symbole

Meine bevorzugte Beschreibung:

4. Meine persönliche Schmerzskala

0 - kein Schmerz	
2 - leicht, kaum störend	
4 - merklich, Alltag erschwert	
6 - stark, deutliche Einschränkung	
8 - sehr stark, kaum andere Aktivität möglich	
10 - stärkster für mich vorstellbarer Schmerz	

5. Ein konkreter Schmerz

Ort	
Beginn	
Dauer / Verlauf	
Art des Schmerzes	
Intensität	
Was verschlechtert ihn?	
Was lindert ihn?	
Auswirkung auf Alltag / Schlaf / Essen / Bewegung	

6. Was bei Arztterminen hilft

- konkrete Fragen statt 'Wie fühlen Sie sich?'
- Körperkarte
- Zeit zum Antworten
- schriftliche Fragen
- Begleitperson ergänzend, wenn ich das möchte
- Untersuchungsschritte vorher erklären

Was sollte medizinisches Personal über meine Schmerzkommunikation wissen?

7. Was ist neu oder anders?

Neue Schmerzart, anderer Ort, stärkere Intensität oder verändertes Verhalten

Hinweis: Neue oder deutlich veränderte Schmerzen brauchen eine normale medizinische Einordnung. Eine Autismusdiagnose sollte nicht dazu führen, körperliche Ursachen vorschnell auszuschließen.