

Informationsblatt zu Schmerzen (für Betroffene/Angehörige)

„Schmerz lass nach“

Viele Menschen glauben, dass das Auftreten von Schmerzen ein „normales Begleitsymptom“ des Älterwerdens ist. Das stimmt nicht. Zu oft werden die Beschwerden einfach hingenommen. Sie müssen sie jedoch nicht aushalten, da es die unterschiedlichsten Möglichkeiten gibt, um die Schmerzen zu reduzieren oder zu vermeiden.

Mit diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen Mut machen, beim Auftreten von Schmerzen Hilfe in Anspruch zu nehmen und Ihnen gleichzeitig einige Möglichkeiten und Maßnahmen zum Umgang mit Schmerzen vorstellen.

Die Inhalte dieses Informationsblattes berücksichtigen die Vorgaben des Nationalen Expertenstandard zum Schmerzmanagement und stimmen mit dem aktuellen Stand pflegewissenschaftlicher Erkenntnisse überein.

Was ist Schmerz?

Schmerz ist ein Körpergefühl, welches einen großen Einfluss auf Ihre Lebensqualität haben kann.

„Schmerz ist das, was die Person, die ihn erfährt, über ihn angibt; er ist vorhanden, wenn sie sagt dass er da ist.“

(Mc Caffery 1968)

Wie äußert sich Schmerz?

Schmerz ist ein Alarmsignal, das uns darauf aufmerksam macht, dass es irgendwo im Körper ein Problem gibt. Durch akute oder chronische Schmerzen, durch lokal abgegrenzte oder diffuse Ganzkörperschmerzen können z. B. Ihre Mobilität, Ihr Appetit, Ihr Schlaf sowie Ihre Stimmung beeinflusst sein. Die Ursache dafür kann eine Verletzung wie ein Knochenbruch, eine Prellung, eine Verbrennung oder eine Entzündung, wie ein eingewachsener Nagel sein. Wenn diese Ursache beseitigt wird und die Verletzung heilt hört der Schmerz auf.

Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn diese seit mindestens drei Monaten anhalten. Ursache hierfür können Erkrankungen wie Osteoporose, Rheuma, Durchblutungsstörungen oder Migräne sein. Auch Krebserkrankungen können zu chronischen Schmerzen führen.

Werden bei dauerhaften Schmerzzuständen keine oder zu wenig Schmerzmittel genommen, kommt es häufig zu einer Schonhaltung mit Fehlbelastungen und Muskelverspannungen, die den Schmerz noch verstärken können. Es entsteht ein so genannter Schmerzkreislauf.

Deshalb ist es uns wichtig, dass Sie Ihre Schmerzen ernst nehmen und mit uns darüber sprechen.

Wie verhalte ich mich?

Als Betroffener sind Sie die Person, die Ihren Schmerz am Besten einschätzen kann. Bei anhaltendem Missempfinden informieren Sie Ihren Arzt. Dieser wird ggf. diagnostische Maßnahmen einleiten oder Sie zum Facharzt überweisen. Es gibt unterschiedliche Fachleute, wie Schmerztherapeuten, Neurologen, Akupunkteure, Physio- und Ergotherapeuten, die Sie im Umgang mit Ihren Schmerzen unterstützen können. Darüber hinaus gibt es spezielle Schmerzambulanzen. Sprechen Sie Ihren Arzt auf diese Möglichkeiten an.

Es kann sinnvoll sein ein Schmerztagebuch oder –protokoll zu führen, in dem Sie Schmerzhäufigkeit, -dauer, -intensität und –lokalisierung aufzeichnen können. Entsprechende Vordrucke können Sie von uns erhalten.

Um vorbeugende Maßnahmen einzuleiten bzw. Schmerzsituationen zeitnah entgegenzuwirken, ist es uns wichtig zu wissen:

- wann Sie unter Schmerzen leiden?
- welche Gewohnheiten Sie im Umgang mit Schmerzen bisher gepflegt haben?
- welche Bedingungen Ihre Schmerzen positiv bzw. negativ beeinflussen können?
- wo genau der Schmerzherd sitzt?
- wie der Schmerzverlauf über einen bestimmten Zeitraum ist?

Wir besprechen Ihre Angaben und unsere Beobachtungen mit Ihrem Arzt, um so eine entsprechende Therapie und Maßnahme ärztlicherseits einleiten zu können.

Umgang mit und Behandlung von Schmerzen

Das Ziel der Schmerzbehandlung ist möglichst die Schmerzfreiheit, zumindest aber die Schmerzlinderung. Schmerzen können gut mit Medikamenten behandelt werden.

Wichtig bei der medikamentösen Schmerztherapie ist eine regelmäßige Einnahme entsprechend der ärztlichen Verordnung, damit eine optimale Wirkung erzielt wird. Dabei ist es nicht notwendig, dass Sie Ihren Lebensrhythmus der Medikamenteneinnahme anpassen. Vielmehr ist es möglich, diese Ihrem gewohnten Tagesrhythmus anzupassen.

Wer bspw. Schmerzen beim Bewegen hat, kann die erste Schmerzmedikation etwa eine halbe bis dreiviertel Stunde vor dem Aufstehen einnehmen, um eine Schmerzspitze (Situation mit kurzzeitig stark auftretenden Schmerzen) zu vermeiden. Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt die für Sie sinnvollste Einnahmezeit.

Der Bedarf an Schmerzmedikamenten kann sich verändern. Sprechen Sie deswegen regelmäßig mit Ihrem behandelnden Arzt über die Therapie.

Manchmal kann es Situationen geben, in denen trotz der bestehenden Therapie Schmerzspitzen auftreten können. Für diesen Fall empfiehlt es sich, Regelungen für zusätzliche Medikamenteneinnahmen mit dem Arzt festzulegen (Bedarfsmedikation).

Bitten Sie Ihren Arzt um einen schriftlichen Plan der festlegt, welches Medikament mit welcher Dosierung zu welcher Uhrzeit genommen werden kann.

Viele Betroffene reagieren auf Schmerzen erst, wenn sie diese nicht mehr aushalten können. Ein zu lange ausgehaltener Schmerz kann dazu führen, dass eine höhere Schmerzmedikation notwendig ist. Regieren Sie deshalb möglichst unmittelbar auf Ihre Schmerzen.

Folgende Medikamentengruppen werden häufig zur Schmerztherapie genutzt:

- **schwächer wirkende Schmerzmittel**

Schwächer wirkende Schmerzmittel hemmen die Produktion von körpereigenen, Schmerz auslösenden Botenstoffen. Wenn diese nicht mehr gebildet werden, können sie an den Schadensfühlern der Nerven die Empfindung Schmerz nicht mehr auslösen.

- **mittel bis stark wirkende Schmerzmittel**

Mittel bis stark wirkende Schmerzmittel setzen anders als die schwächer wirkenden Schmerzmittel direkt am zentralen Nervensystem an und hemmen die Wahrnehmung von Schmerz im Gehirn und Rückenmark. Die Weiterleitung der Schmerzempfindung wird durch diese Medikamente reduziert bzw. ganz unterbrochen. Dadurch ist eine gute Therapie auch bei sehr starken Schmerzen wie bspw. Rheumabeschwerden gut möglich.

Um eine Abhängigkeit zu verhindern ist es wichtig bei einer adäquaten Schmerztherapie mit Morphin oder morphinähnlichen Medikamenten, vergleichbar wie bei Cortison, dass das Medikament langsam abgesetzt wird. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie bedenken bezüglich der Einnahme von starken Schmerzmitteln haben.

Leider können bei der Therapie mit Schmerzmedikamenten immer wieder unerwünschte Nebenwirkungen wie Übelkeit, Appetitlosigkeit, Verstopfung und andere auftreten. Diese Nebenwirkungen lassen sich aber durch begleitende Maßnahmen weitgehend vermeiden.

Häufig werden mittel bis stark wirkende Schmerzmittel in Kombination mit schwächer wirkenden Schmerzmitteln verordnet. Dadurch kann der Bedarf an stark wirkenden Medikamenten reduziert werden. Zusätzlich zu den Schmerzmedikamenten können Medikamente zur Muskelentspannung die Schmerztherapie unterstützen.

Darreichungsformen

Schmerzmedikamente gibt es in unterschiedlichen Darreichungsformen. Sie sind sowohl als *Tabletten*, *Tropfen*, *Salben* oder auch als *Zäpfchen* zu erhalten. So genannte *Schmerzpflaster* können auf den Oberkörper geklebt werden und verbleiben dort einige Tage. Sie geben nach und nach eine gleichmäßige Menge an Schmerzmittel an den Körper ab. Des Weiteren können Schmerzmittel durch *Spritzen* direkt an die betroffene Stelle, in den Körper oder auch direkt in den Blutkreislauf verabreicht werden.

Zusätzliche Maßnahmen zur Schmerzbehandlung

Die Behandlung mit Medikamenten kann durch folgende weitere Maßnahmen unterstützt (manchmal auch ersetzt) werden.

Akupunktur

Bei dieser ursprünglich aus China stammenden Therapieform werden bestimmte Punkte auf den Energiebahnen des Körpers durch Nadeln stimuliert. Dadurch wird der Energiefluss im Körper angeregt.

Krankengymnastik

Durch unterschiedlichste physiotherapeutische Maßnahmen, wie Bewegungsübungen, Muskelaufbau u. a. wird versucht, Einschränkungen zu kompensieren.

elektronische Stimulation

Mittels verschiedener Geräte (z. B. TENS-Geräte) kann durch eine hochfrequente elektrische Stimulation der betroffenen Region eine Reduktion der Schmerzen erreicht werden.

Wärme- oder Kälteanwendungen

Wärme durch bspw. Wärmflaschen, elektrische Heizkissen, Kirschkernkissen, Bäder oder Wickel und Auflagen oder Kälte durch bspw. Eisbeutel, Gel-Packs, Wickel oder Kneippanwendungen auf die betroffene Region können zu einer Reduktion der Schmerzen führen.

Einreibung/Massage

Einreibungen und Massagen sind mit Nähe und Berührung verbunden. Außerdem wirken sie durchblutungsfördernd, muskelentspannend und beruhigend. Sie können mit verschiedenen medizinischen oder naturheilkundlichen Wirkstoffen kombiniert werden.

Entspannungstechniken

Ziel von Entspannungsübungen ist eine Muskelentspannung und Angstfreiheit. Es gibt bspw. die progressive Muskelentspannung und autogenes Training. Dazu gibt es Bücher und CD's zum Selbststudium wie auch Kurse, in denen diese Techniken erlernt werden können.

Ablenkung

Ablenkung verfolgt das Ziel, die Aufmerksamkeit vom Schmerz wegzulenken, sich einer anderen Sache zu zuwenden und damit den Schmerz an den Rand des Bewusstseins zu verdrängen. Beispiele für Ablenkung: soziale Kontakte pflegen, Tiere, lesen, Fantasiereisen, Imaginationsübungen, Musik hören, fernsehen.

alternative Therapien

Zusätzlich zu den oben genannten Maßnahmen gibt es eine Vielzahl von alternativen Therapieformen wie Osteopathie, Reiki, Hypnose, Aroma-, Licht-, Musiktherapie, sowie Heilpflanzen, Bachblüten, Schüssler Salze, Homöopathie oder auch Ernährungsumstellung welche Schmerz reduzierende Auswirkungen haben können. Weitere Informationen können Ihnen Naturheilpraktiker, Lebensberater aber auch Schmerztherapeuten geben.

Tipps für pflegende Angehörige

Menschen mit Schmerzen neigen häufig dazu, diese nicht zu äußern oder zu verneinen. Sie als Angehöriger merken häufig trotzdem, dass etwas nicht stimmt. Der Betroffene äußert vielleicht eher die Folgen der Schmerzen, z. B. Schlaf- oder Lustlosigkeit oder Beeinträchtigungen im Alltag, ist reizbar oder zieht sich zurück.

Seien Sie einfühlsam und versuchen Sie sich in die Situation des Betroffenen hinein zu versetzen. Sie könnten das Thema ansprechen, indem Sie in der „Ich-Form“ Ihre Wahrnehmung zum Ausdruck bringen z. B. „Ich habe das Gefühl, dass es dir nicht gut geht“ (wichtig ist hierbei dies in einem mitfühlenden Ton zum Ausdruck zu bringen). In manchen Fällen kann es hilfreich sein in einer anderen Situation nochmals auf das Thema zu sprechen zu kommen.

Pflegedienst GmbH * Mario Kärtner

Ambulante Alten- und Krankenpflege
Herrnbergstr. 36 * 84428 Ranoldsberg
Telefon: 08086 511 * Telefax: 08086 94500
Institutionskennzeichen: 462 916 660

Unser Service
Ihr Wohlbefinden



Ist die Situation für Sie oder den Pflegebedürftigen belastend, scheuen Sie sich nicht, Beratung und Unterstützung von uns in Anspruch zu nehmen.

Schmerzeinschätzung bei Menschen mit geistigen oder seelischen Einschränkungen (z. B. Demenz)

Auch bei Menschen mit geistigen und/oder seelischen Einschränkungen hat die Selbstauskunft zum Schmerz Vorrang. Wenn diese nicht möglich ist, können folgende Empfehlungen hilfreich sein:

Wenn eine Erkrankung vorliegt, die normalerweise Schmerzen verursacht oder eine pflegerische Maßnahme durchgeführt wurde, die schmerzhaft sein kann, sollte davon ausgegangen werden, dass der Betroffene Schmerzen hat.

Folgende Zeichen können auf ein Schmerzempfinden hinweisen:

- der Gesichtsausdruck ist verzogen oder ängstlich
- Stöhnen, Jammern, Weinen, aber auch Schimpfen
- starre Körperhaltung oder gesteigerte Bewegung
- verändertes Gangbild
- Abwehrhaltung gegen Pflegehandlung
- reduzierter Appetit
- gesteigertes Ruhebedürfnis
- plötzliche Veränderung von Gewohnheiten

Quelle: ASB Ambulante Pflege GmbH Bremen

Wir bedanken uns für Ihre Aufmerksamkeit. Bei allen auftretenden Problemen haben Sie mit uns stets einen kompetenten Ansprechpartner, der Ihnen ebenso wie Ihr behandelnder Arzt mit Rat und Tat zur Seite steht. Bei Fragen oder Problemen sprechen Sie unsere MitarbeiterInnen vor Ort an oder melden sich bei uns im Büro unter: **Telefon: 08086 511**

*Mit den besten Wünschen zur Genesung,
die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Ihres ambulanten Pflegedienstes*

Pflegedienst GmbH
Mario Kärtner
Herrnbergstr. 36
84428 Buchbach (Ranoldsberg)

Telefon: 08086 511
Telefax: 08086 94500
E-Mail: mario.kaertner@t-online.de
Internet: www.vilstal-pflege.de

Bank: VR-Bank Taufkirchen-Dorfen eG
Kontonummer: 3323862
Bankleitzahl: 70169566
Institutionskennzeichen: 462 916 660