



**Schmerz lass nach.
Tipps zum Umgang
mit Schmerzen**

Informationen für pflegende
Angehörige und Pflegebedürftige.

**Wir helfen
hier und jetzt.**



**Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH**

Vorwort

*Liebe Angehörige,
liebe Pflegebedürftige,*

viele Menschen glauben, dass das Auftreten von Schmerzen ein „normales Begleitsymptom“ des Älterwerdens ist. Das stimmt nicht. Zu oft werden die Beschwerden einfach hingenommen.

Schmerzen können die Lebensqualität vermindern. Man muss sie jedoch nicht aushalten, da es unterschiedlichste Möglichkeiten zur Reduzierung und Vermeidung von Schmerzen gibt.

Mit dieser Broschüre möchte die ASB Ambulante Pflege GmbH Ihnen Mut machen, beim Auftreten von Schmerzen Hilfe in Anspruch zu nehmen und Ihnen gleichzeitig einige Möglichkeiten und Maßnahmen zum Umgang mit Schmerzen vorstellen.

Was ist Schmerz?

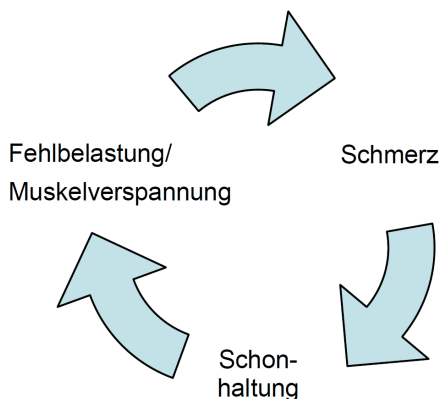
Akuter Schmerz ist ein Alarmsignal, das uns darauf aufmerksam macht, dass es irgendwo im Körper ein Problem gibt.

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 sogenannter Schmerzkreislauf:



Gerade im Alter sind viele Schmerzen bewegungsabhängig. Deshalb sollten Verhaltensbeobachtungen gerade in Bewegungssituationen gemacht werden.

Schmerzbeurteilung

Als Betroffener sind Sie die Person, die Ihren Schmerz am besten einschätzen kann. Bei anhaltendem Missempfinden sollten Sie auf jeden Fall Ihren Arzt informieren. 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. In der Heftmitte finden Sie ein Beispiel für ein Schmerzprotokoll.

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 beispielsweise Schmerzen beim Bewegen hat, kann die erste Schmerzmedikation ca. eine halbe bis dreiviertel Stunde vor dem Aufstehen einnehmen, um eine Schmerzspitze

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. Zur Unterstützung können Sie das beiliegende Schmerzprotokoll nutzen.

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



Foto: © A. Bruno

Bitten Sie Ihren behandelnden Arzt um einen schriftlichen Plan der festlegt, welches Medikament mit welcher Dosierung zu welcher Uhrzeit genommen werden soll. Viele Betroffene reagieren auf Schmerzen erst, wenn sie diese nicht mehr aushalten können. Das ist nicht sinnvoll!

Niemand muss Schmerzen ertragen! Außerdem kann ein zu lange ausgehaltener Schmerz dazu führen, dass eine höhere Schmerzmedikation notwendig ist. Reagieren 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, schmerzauslösenden Botenstoffen. Wenn diese nicht mehr gebildet werden, können sie an den Schadensfühlern der Nerven die Empfindung Schmerz nicht mehr auslösen. Es gibt eine Vielzahl von schwächer wirkenden Schmerzmitteln. Beispiele sind Medikamente mit den Wirkstoffen Paracetamol, Ibuprofen oder Novalgin.

mittel- bis sehr stark wirkende Schmerzmittel

Mittel- bis sehr 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 beispielsweise starken Rheumabeschwerden gut möglich.

Die häufig bestehende Angst vor einer Abhängigkeit von beispielsweise Morphinum ist unbegründet!

Ein adäquate Schmerztherapie mit Morphinum oder morphiumähnlichen Medikamenten führt nicht zu einer Abhängigkeit.

Einzig das Absetzen dieses Medikamentes muss genauso wie beispielsweise bei Cortison, langsam erfolgen.

Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden 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 wirksamen Medikamenten reduziert werden. Zusätzlich zu den Schmerzmedikamenten können Medikamente zur Muskelentspannung die Schmerztherapie unterstützen.

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.

Darreichungsformen:



Foto: © Bobo

Schmerzmedikamente gibt es in unterschiedlichen Darreichungsformen. Sie sind sowohl als Tabletten, Tropfen, Salben oder auch als Zäpfchen zu erhalten.

Datum:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Uhrzeit:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Schmerzintensität	kein Schmerz	0								
	leicht	1								
		2								
		3								
	mäßig	4								
		5								
		6								
	stark	7								
		8								
		9								
	größtmöglich	10								
Dauer	a. Sekunden									
	b. Minuten									
	c. Stunden									
Schmerzart	pochend									
	brennend									
	ziehend									
	krampfartig									
	blitzartig									
Medikament										
	Dosis									
	Dosis									
Nebenwirkung	Übelkeit									
	Erbrechen									
	Verstopfung									
	Schwindel									
	Schläfrigkeit									
	Verwirrtheit									

Zusätzliche Maßnahmen zur Schmerzbehandlung

Die Behandlung mit Medikamenten kann durch andere Maßnahmen unterstützt werden.

Solche Maßnahmen sind:

Akupunktur

Bei dieser ursprünglich aus China stammenden Therapieform werden bestimmte Punkte auf den Energiebahnen des Körpers durch Nadeln stimuliert. Dadurch wird (soll) 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 oder Wickel 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 beispielsweise die progressive Muskelentspannung.

nung und autogenes Training. Es gibt Bücher und CDs 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 widmen und damit den Schmerz an den Rand des Bewusstseins zu verdrängen. Beispiele für Ablenkung: Musik hören, fernsehen, lesen, soziale Kontakte pflegen, Tiere, Fantasiereisen, Imaginationsübungen.

Alternative Therapien

Zusätzlich zu den oben genannten Maßnahmen gibt es eine Vielzahl von alternativen Therapieformen wie Aroma-, Licht- und Musiktherapie, welche schmerzreduzierende Auswirkungen haben können. Weitere Informationen können Ihnen Naturheilpraktiker aber auch Schmerztherapeuten geben.

Alle genannten Maßnahmen sollen und können die medikamentöse Behandlung nicht ersetzen, sind aber oft hilfreich, indem sie ergänzend und unterstützend genutzt werden.



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. In manchen Fällen kann es hilfreich sein, in einer anderen Situation nochmals auf das Thema zu sprechen zu kommen.

Ist die Situation für Sie oder den Pflegebedürftigen belastend, scheuen Sie sich nicht, Beratung und Unterstützung Ihres ASB-Pflegedienstes 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:

A) 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.

B) Folgenden 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.

Wenn Sie aufgrund dieser Zeichen den Eindruck haben, dass Ihr Angehöriger Schmerzen hat, sollten Sie Ihren Arzt informieren. Dieser kann versuchsweise ein Schmerzmittel verordnen um zu sehen, ob sich das Verhalten verändert. So könnte dann vor der als schmerzhaft wahrgenommenen pflegerischen Maßnahme ein Medikament verabreicht werden, um die Schmerzen zu vermeiden.

Noch Fragen?

Bei Fragen stehen wir Ihnen vor Ort gerne mit Rat und Tat zur Seite. Oder rufen Sie uns an. Die Telefonnummern finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Konzeption und Text

(auf Grundlage der Broschüre des ASB-Bundesverbandes: „Chronische Schmerzen lindern und vermeiden“)

Stefanie Peinemann, Qualitäts- und Projektmanagement, ASB Ambulante Pflege GmbH Bremen.

**Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH
Geschäftsführung**
Elisabeth-Selbert-Straße 3
28307 Bremen

Ihr Ansprechpartner:

Stefan Block
Geschäftsführer

Telefon: 0421 4 17 87-16
Telefax: 0421 4 17 87-47

sbl@asb-bremen.de
www.asb-bremen.de/ambulante-pflege
www.asb-ambulante-pflege.de

Geschäftsführung: Stefan Block & Volker Wehmann |
Vorsitzender des Aufsichtsrates: Jürgen Lehmann | Amtsgericht
Bremen | HRB 19744 HB: ASB ambulante Pflege GmbH

Standorte

Pflegedienst Mitte (Bremen Süd & Bremen West)

Langemarckstraße 138
28199 Bremen

PDL: Susanne Frost

Telefon: 0421 59 80 104
Telefax: 0421 50 32 16
sfr@asb-bremen.de

Pflegedienst Ost (Bremen Ost)

Elisabeth-Selbert Straße 3
28307 Bremen

PDL: Erika Mahnken

Telefon: 0421 4 17 87 11
Telefax: 0421 4 17 87 47
ema@asb-bremen.de

Pflegedienst Nord (Bremen Nord & um zu)

Bremerhavener Heerstraße 30
28717 Bremen

PDL: Melanie Zimmermann

Telefon: 0421 6 93 66 15
Telefax: 0421 6 93 66 18
mzm@asb-bremen.de

Pflegedienst West (östl. Vorstadt/ Peterswerder)

Hamburger Straße 154
28205 Bremen

PDL: Annica Kehlenbeck

Telefon: 0421 69 63 98 70
Telefax: 0421 69 63 98 72
amr@asb-bremen.de

**Wir helfen
hier und jetzt.**



**Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH**