



Ökumenische Sozialstation Heidenheimer Land

Schmerzen – Wie gehe ich damit um

Eine Information für Betroffene und Angehörige

Schmerz ist:

„Was der Betroffene über die Schmerzen mitteilt. Sie sind vorhanden, wenn der Patient mit Schmerzen sagt, dass er Schmerzen hat.“ **McCaffery at all 1997**

Schmerzen beeinflussen das körperliche, seelische und soziale Befinden und somit die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Angesprochen sind:

Patienten/Betroffene mit akuten oder tumorbedingten und chronischen Schmerzen.

Ein nicht behandelter oder nicht beachteter akuter Schmerz kann zu einem chronischen Schmerz führen.

Das Ziel ist, dem Entstehen von Schmerzen vorzubeugen, vorhandene Schmerzen einzuschätzen, sie auf ein erträgliches Maß zu reduzieren oder zu beseitigen. Dieses Vorgehen nennt man Schmerzmanagement.

Probleme die im Zusammenhang mit Schmerzen entstehen

- körperliche und seelische Beeinträchtigungen, z. B. depressive Verstimmungen, Schonhaltung, Bewegungseinschränkungen, Appetitlosigkeit, sozialer Rückzug
- Chronifizierung des Schmerzes, wenn er nicht behandelt wird
- Verzögerung des Genesungsverlaufs, wenn bei einer Krankheit Schmerzen auftreten

Wichtig:

- Schmerzen gehören nicht zwangsläufig zum Alter dazu
- Medikamente haben Nebenwirkungen, darum wird im Schmerzmanagement besonders auf eine gute Verträglichkeit geachtet
- Morphinpräparate machen richtig dosiert und eingenommen nicht abhängig
- Schmerzen sind nicht unbedingt als Vorboten einer schlimmen Krankheit anzusehen. Sie sollen angesprochen werden.

Maßnahmen:**Was Sie selbst tun können:**

- Verschweigen Sie Ihre Schmerzen nicht, sondern teilen Sie diese mit
- Führen Sie ein Schmerztagebuch, d.h. notieren sie Ihren Schmerzwert zu unterschiedlichen Tageszeiten.
- Nehmen Sie regelmäßig Ihre Medikamente ein
- Arbeiten Sie eng mit Ihrem Arzt und den Pflegekräften der Ökumenischen Sozialstation Heidenheimer Land zusammen

Was wir für Sie tun können:

- Wir schätzen systematisch Ihre Schmerzen und/oder schmerzbedingten Probleme ein
- Wir beraten Sie zur Vorbeugung und Behandlung von Schmerzen und schmerzmittelbedingten Nebenwirkungen
- Wir informieren Sie über nicht medikamentöse Maßnahmen