



Notizen:

PFLEGEZENTRUM
KATINKA LAUNERT

Pflegezentrum Katinka Launert
An den Salzwiesen 4c
18209 Bad Doberan

Tel.: 038203 – 40 88 0
Fax: 038203 – 40 88 10

Schmerzen

① Warum ist es so wichtig?

Schmerz an sich ist keine Krankheit. Er ist meist sinnvoll für den Körper. Er bringt Sie zum Beispiel dazu, Ihren Arm ruhig zu halten, wenn er gebrochen oder verstaucht ist.

Andererseits verursacht der Schmerz häufig auch Schonhaltungen, die nicht unbedingt förderlich für Sie sind. So können leichter Druckgeschwüre, Gelenkversteifungen oder andere Komplikationen auftreten.

Auch die psychologische Komponente hat meist starke Auswirkungen auf Ihr Leben. Dies geht von Angstzuständen, über Schlafstörungen bis hin zu Depressionen.

Dies gilt es unbedingt zu vermeiden. Diese Broschüre und unsere Mitarbeiter helfen Ihnen gerne.

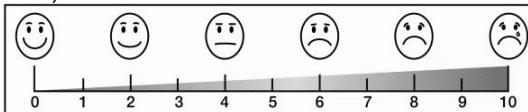
② Was sind Schmerzen?

Schmerz ist eine unangenehme Sinnesempfindung, die mit einer echten oder potentiellen Gewebsschädigung einhergeht oder mit Begriffen einer solchen beschrieben wird.

IASP- Definition von Schmerz

③ Ist Schmerz messbar?

Ja und Nein. Jeder Mensch empfindet Schmerz anders, d.h. für jeden ist Schmerz ein individuelles Erlebnis. Jeder Schmerz wird ernst genommen. Um den Schmerz messbar zu machen, haben sich so genannte Schmerzzskalen durchgesetzt. Hier gibt es eine Staffelung von Schmerzzuständen von 0 (kein Schmerz) bis 10 (stärkster vorstellbarer Schmerz).



Die Einschätzung übernimmt der Betroffene wenn möglich selbst.

Natürlich werden bei der Schmerzproblematik nicht nur Stärke betrachtet, sondern auch:

- Ort des Schmerzes
- Schmerzqualität (Beschreibung des Schmerzes)
- Zeitpunkt des Schmerzes
- Situationen/ Gelegenheiten bei Linderung/ Verstärkung des Schmerzes
- Auswirkungen auf das Alltagsleben

④ Was sind die Aufgaben eines Schmerz-managements?

Aufgaben des Schmerzmanagements sind zum Beispiel Frühzeichen des erfahrenen Schmerzes zu erkennen und adäquate Therapien unter Einbeziehung ihrer Wünsche zu

koordinieren bzw. durchzuführen. Es wird unterschieden, ob es sich um einen akuten Schmerz (z.B. nach einem Sturz) oder um einen chronischen Schmerz handelt. Dementsprechend werden auch andere Maßnahmen besprochen und umgesetzt.

Unabdingbar Voraussetzung dafür ist eine aktuelle und systematische Schmerzeinschätzung und Verlaufskontrolle.

⑤ Wie oft sollte die Schmerzeinschätzung vorgenommen werden?

Auch dies ist wieder vollkommen individuell zu entscheiden. Bei akuten Schmerzen ist eine stündliche oder zweistündliche Messung sinnvoll.

Bei länger andauernden Schmerzen bewährte sich eine 3 – 5x tgl. Schmerzeinschätzung (Stärke) oder z.B. vor und nach der Schmerzmitteleinnahme.

⑥ Gehören Schmerzen zu meinem Leben?

 Diese Frage ist eindeutig mit **NEIN** zu beantworten. Schmerzen gehören nicht automatisch zum Alterungsprozess dazu. Auch bei vielen (chronischen) Erkrankungen, wie z.B. Krebs, gibt es eine effektive Möglichkeit der Schmerzbehandlung. (siehe rechts) Nicht immer ist eine Schmerzfreiheit zu erreichen, eine Linderung auf ein akzeptables Maß aber meist möglich.

⑦ Woran erkenne ich Schmerzen bei meinem Gegenüber?

Eine Fremdeinschätzung ist immer schwieriger, als wenn der Betroffene sich selbst äußert. Dies ist aber nicht immer möglich. Hier kann man folgende Verhaltensweisen (die auf Schmerz hinweisen) beobachten:

- Eine in Falten geworfene Stirn
- Stöhnen
- (krampfartige) Schonhaltungen
- Schmerzäußerungen
- (krampfhaftes) Festhalten
- Schnelle, unregelmäßige Atmung
- Funktionseinschränkungen

Dies können Symptome für Schmerzen sein, sind dies aber nicht zwingend.

⑧ Wie behandelt man Schmerzen?

Ob Schmerzen überhaupt behandelt werden müssen, liegt in der Entscheidung des Betroffenen.

Wichtig: Teilen Sie Schmerzen immer mit! Verschlechterungen, wie Verbesserungen.

Eine Behandlung der Schmerzen kann eine Chronifizierung vermeiden.

Man unterscheidet in eine nicht- medikamentöse und medikamentöse Therapie. Bei starken chronischen Schmerzen ist ein Schmerztherapeut/ Schmerzexperte eine gute Anlaufstelle, um die eigenen Kompetenzen zu stärken.

Medikamentöse Therapie

▪ Auswahl erfolgt nach dem WHO- Stufenschema
→ je nach Stärke des Schmerzes wird mit nicht- morphinähnlichen und morphinähnlichen Schmerzmitteln therapiert.

▪ Auswahl erfolgt entweder nach einem festen Zeitplan oder nach individueller Dosierung mit Verlaufskontrolle
▪ Verordnete Medikamente sollten konsequent und zeitgerecht eingenommen werden, um die volle Wirkung entfalten zu können

Bewahren Sie Schmerzmittel immer unzugänglich für Unbefugte (z.B. Kinder) auf.

Behandlung/ Vorbeugung von Nebenwirkungen

Wichtige Nebenwirkungen, die behandelt werden sollten, sind:

- Verstopfung und Harnverhalt
- Übelkeit und Erbrechen (andere Magenprobleme, ggf. Ulcus (= „Magengeschwür“ bei oraler Anwendung))
- Mundtrockenheit
- Eine Abflachung oder Einschränkung der Atmung

Alle Nebenwirkungen können bei Bedarf medikamentös oder durch physikalische Maßnahmen behandelt werden. Kommen Sie bei Bedarf auf uns zu.

Eine Angst vor Sucht/ Abhängigkeit von Schmerzmitteln ist bei einem verantwortungsvollen Einsatz unbegründet!

Nicht- medikamentöse Behandlung

- Einsatz von Wärmflaschen, Wickeln, Auflagen, Bäden
- Einsatz von Eisbeuteln und Kälteamwendungen
- Ablenkung (Einsatz von Tieren, Musik, Filme, Fernsehen)
- Muskelentspannungsmaßnahmen, z.B. Vibrationstherapie oder TENS- Geräte, Massagen, autogenes Training, Meditation
- Nutzung orthopädischer bzw. ergotherapeutischer Hilfsmittel und die Möglichkeit der Wohnraumanpassung

Danke für Ihr Interesse