

Kundeninformation „Schmerzen“

Viele Erkrankungen oder andere körperliche Schädigungen können dazu führen, dass Sie Schmerzen erleiden. Ihr behandelnder Arzt wird zunächst immer versuchen, die genaue Ursache zu bestimmen und eine wirksame Therapie zu entwickeln. Bei vielen Gesundheitsstörungen dauert eine vollständige Heilung aber sehr lange oder ist gar nicht möglich.

Wir möchten Ihnen helfen und Ihre Schmerzbelastung so weit wie möglich reduzieren. Dafür nutzen wir die Medikamente, die Ihr Arzt Ihnen verschrieben hat. Für eine wirksame Behandlung benötigen wir in jedem Fall Ihre Mithilfe. Sie sollten uns mitteilen, wenn Sie Schmerzen haben. Wenn wir zu diesem Zeitpunkt nicht bei Ihnen sind, notieren Sie sich den Schmerz mit Datum, Uhrzeit und wo der Schmerz in welcher Intensität auftrat. Wir müssen wissen, wie stark die Schmerzen sind, in welcher Körperregion sie auftreten und ob die verschriebenen Arzneien wirken. Uns ist bewusst, dass Sie vielleicht Bedenken haben, wenn Sie Schmerzmittel einnehmen sollen. Viele der immer wieder zu hörenden Argumente sind aber nicht zutreffend, da moderne Arzneimittel schonender wirken. Ihr behandelnder Arzt hat die Medikamente sehr bewusst ausgewählt, weil er davon überzeugt ist, dass sie Ihnen helfen werden. Es gibt also keinen vernünftigen Grund die „Zähne zusammenzubeißen“, die Schmerzen zu verheimlichen und diese ohne unsere Hilfe und die Ihres Arztes durchzustehen. Bedenken Sie wie stark dann Ihre Lebensqualität eingeschränkt wird.

Wir nutzen bevorzugt solche Maßnahmen, deren Wirkung wissenschaftlich belegt ist. Wir folgen dabei den Vorgaben des Expertenstandards „Schmerzmanagement in der Pflege“, der von führenden Ärzten und Pflegewissenschaftlern entwickelt wurde. Wir begleiten Sie aber auch, wenn Sie sich für Heilmethoden aus dem Bereich der alternativen Medizin entscheiden sollten. Darüber hinaus möchten wir Ihre ganz persönlichen Erfahrungen nutzen. Wenn Sie also im Laufe Ihrer Erkrankung Strategien entwickelt haben, um den Schmerz zu lindern, können Sie diese weiterhin nutzen. Wir werden Ihnen dabei helfen.

Nicht jeder Mensch kann sagen oder zeigen, wo er Schmerzen hat, daher sollte auf folgendes geachtet werden:

- Gesicht verziehen
- Wangen aufplustern
- Luft anhalten
- Tränen laufen über die Wangen
- auf die Lippen beißen
- verkrampte Haltung, veränderte Bewegungsabläufe
- Schwitzen, Blässe

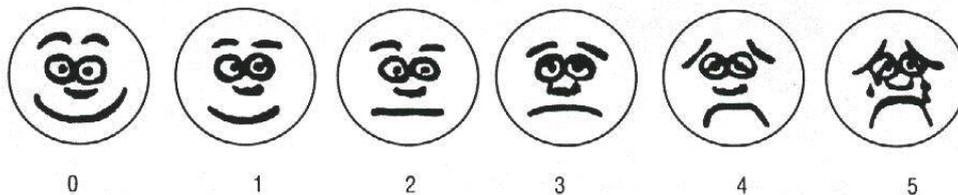
- schnelle Atmung, Erhöhung von Puls/Blutdruck
- Schlaflosigkeit
- Appetitlosigkeit
- Depressionen
- Unruhe
- Antriebslosigkeit
- Gereiztheit
- Konzentrationsschwäche
- Verwirrtheit
- Rückzug, Interessenverluste

Bei Menschen die an Demenz erkrankt sind, äußert sich der Schmerz oft durch:

- ständiges Rufen
- gesteigerter Bewegungsdrang
- Aggressionen gegen sich selbst oder anderen

Um herauszufinden wie stark die Schmerzen sind kann die folgende Skala hilfreich sein.

d. Wong-Baker FACES Pain Rating Scale



Probieren Sie es aus.

Nach Rücksprache mit dem Arzt können Sie z.B. folgendes zur Schmerzlinderung unterstützend tun:

- **Physikalische Maßnahmen**
Wärme wirkt entspannend und entkrampfend - z.B. Leibschmerzen, Muskelschmerzen Wärmflasche, Warme Wickel (z.B. kleine Handtücher oder Waschlappen – anschließend mit einem trockenem Tuch umwickeln - nicht länger als 30 Minuten (Achtung nicht zu heiß – es soll als angenehm empfunden werden)
 warmes Bad (Achtung Kreislaufprobleme)
 warmes Kirschkernkissen

Kälte wirkt betäubend und abschwellend – für z.B. akute Verletzungen, Prellungen

Kalte Wickel (wie warme Wickel - sobald Körpertemperatur erreicht ist wechseln/bis zu 3 mal)

Eispackung in ein Tuch gewickelt

bei Kopfschmerzen – z.B. kühles Tuch auf die Stirn legen

- Entspannungsübungen, Lagerungen, hören von entspannender Musik
- Aromatherapie, z.B. bei einem Bad, beruhigende Waschungen oder Einreibungen,
- **Kräuter:** Minze, Lavendel, Melisse wohltuend gegen Kopfschmerzen – wenige Tropfen auf eine kalte Kompresse träufeln und auf die Stirn legen, Basilikum und Rosmarin helfen bei Gallenkoliken
- Berührung , z.B. Massagen, in den Arm nehmen - gibt Geborgenheit, Hand fest drücken – Ableiten des Schmerzes
- Atemtechniken
- **Medikamente** Es gibt sie als Tropfen, Tabletten, Zäpfchen, Pflaster, Ampullen für Injektion und Infusionen

Falls Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden.

Diese Kundeninformation ist bewusst allgemein gehalten und kein Ersatz für den Besuch/das Gespräch beim Arzt. Sie dient lediglich der allgemeinen Information. Allein Ihr behandelnder Arzt entscheidet mit Ihnen über die Therapie die in ihrem Fall die richtige ist.