

# Info

## Schmerzen

**Patienten-  
Informationen  
aus Ihrer  
Diakoniestation**

 mehralsPflege

# Diakoniestationen

der Evangelischen Kirche in Kassel



## Schmerzen mitteilen können

**Eine Information für Menschen mit akuten oder tumorbedingten chronischen Schmerzen – sowie für deren Angehörige**



### Schmerz – was ist das?

■ Schmerzen haben viele unterschiedliche Auswirkungen auf den menschlichen Körper und das seelische Wohlbefinden. Wenn Sie selber unter Schmerzen leiden, wissen Sie sicherlich, dass es oft gar nicht so einfach ist, seinen persönlichen Schmerz zum Ausdruck zu bringen. Die meisten Menschen, die unter Schmerzen leiden sind oft in unterschiedlichen Lebensbereichen eingeschränkt. So können beispielsweise Appetitlosigkeit, Magen-Darmbeschwerden, Lustlosigkeit und Schlafstörungen den Schmerz begleiten. Den Einfluss von Schmerzen auf die gesamte Lebenssituation eines Menschen verdeutlicht Ihnen die untere Abbildung.

Wichtig ist, dass Schmerzen immer ernst genommen werden, da sie über den negativen Erlebniswert hinaus auch eine wichtige Warn- und Schutzfunktion haben. Dabei ist es egal, ob es sich um neu aufgetretene Schmerzen oder um andauernde Schmerzen handelt – Schmerzen benötigen immer höchste Aufmerksamkeit. Falls Sie unter anhaltenden starken Schmerzen leiden, können die Pflegefachkräfte der Diakoniestationen, mit Ihrem Einverständnis, Kontakt zu Ihrem behandelnden Arzt aufnehmen mit dem Ziel, eine Schmerzbehandlung einzuleiten oder anzupassen. Diese Informationsbroschüre soll Ihnen und Ihren Angehörigen begleitend hilfreiche Tipps zum Umgang mit Schmerzen geben.

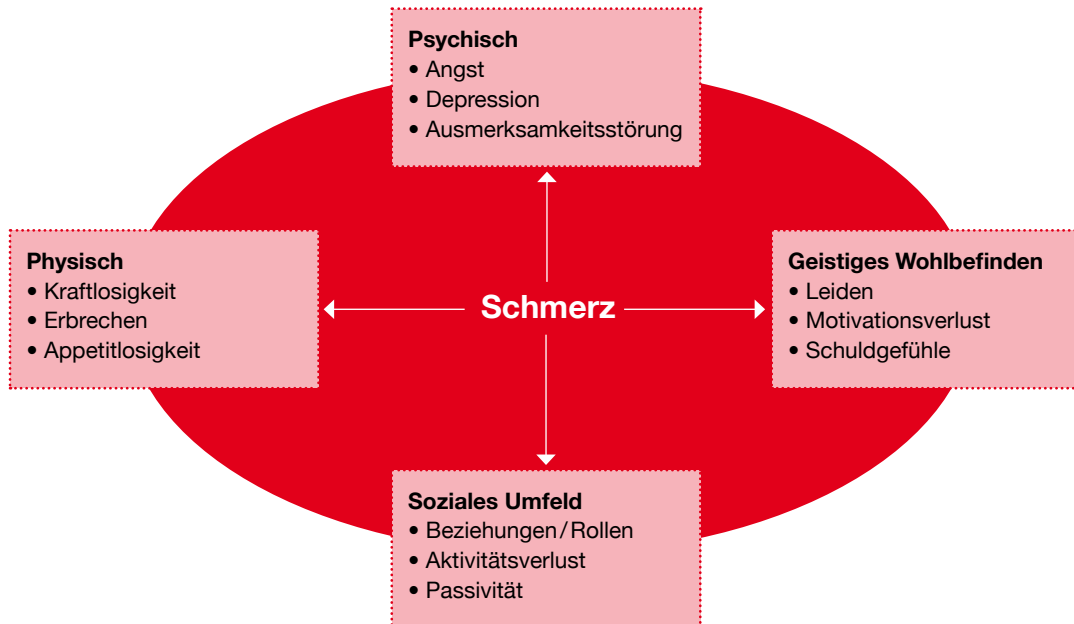
# Schmerzen richtig einschätzen

■ Auch wenn es sich ähnlich anfühlt – grundsätzlich wird unterschieden zwischen akuten und chronischen Schmerzen.

**Akute Schmerzen** treten beispielsweise infolge einer Verletzung, nach einer Operation oder während des Verbandswechsels auf. Sie sind eine sinnvolle Einrichtung unsers Körpers, da sie uns zeigen, dass etwas Schlimmes passiert ist und unser Körper sich schonen soll.



**Chronische Schmerzen** sind eine enorme Belastung für den Organismus und bestehen mindestens über einen Zeitraum von sechs Monaten. Chronische Schmerzen können sowohl aus einem akuten Schmerz, als auch aus einer chronischen Erkrankung (zum Beispiel Tumorerkrankungen) entstehen. Im Verlauf von Tumorerkrankungen treten aufgrund unterschiedlicher Ursachen wie beispielsweise Metastasenwachstum, tumorbedingten Begleiterkrankungen oder Nebenwirkungen der Chemotherapie häufig Schmerzen auf und beeinträchtigen meist die gesamte Lebenssituation der Betroffenen.



Schmerzen haben einen großen Einfluss auf die Lebenssituation der Betroffenen

## Wie kann der Schmerz eingeschätzt werden?

Der Schmerz hat viele Facetten. Wichtig für eine wirkungsvolle Schmerzbehandlung ist, dass der Betroffene oder seine Angehörigen frühzeitig den Schmerz detailliert beschreiben, denn nicht identifizierte

mit zwei Fingern auf die schmerzende Körperstelle.

- **Schmerzintensität:** Wie stark sind die Schmerzen? Hierfür gibt es bereits speziell entwickelte Skalen – fragen Sie die Pflegefachkräfte Ihrer Diakoniestation.
- **Schmerzqualität:** Wie fühlt sich der Schmerz an? Zum

- **Auswirkungen auf die Lebenssituation:** zum Beispiel Schlafstörungen, Aktivitätsverlust, Appetitlosigkeit.

Um dem Grundsatz „Selbsteinschätzung geht vor Fremdeinschätzung“ auch bei Menschen mit einer Einschränkung der Alltagskompetenz (zum Beispiel Demenzerkrankung) sowie bei Kindern gerecht zu werden, wurden spezielle Schemata zur Schmerzeinschätzung angefertigt. Als Angehörige dieser Personengruppen können Sie eine wichtige, ergänzende Funktion zur Schmerzeinschätzung leisten. Sie kennen die Betroffenen in ihrer Eigenart und können deshalb Veränderungen im Verhalten meist ausführlich deuten. Für weitere Informationen fragen Sie bitte die Pflegefachkräfte Ihrer Diakoniestation.

**„Je länger ein Betroffener unter chronischen Schmerzen leidet, desto schwerer ist er zu behandeln. In späteren Stadien gelingt es meistens nur noch, den Schmerz zu vermindern. Ganz beseitigen lässt sich der Schmerz dann nur noch selten.“** (Christa Hüper, EFH Hannover)

Schmerzen können nicht wirkungsvoll behandelt werden.

## Wichtige Kriterien für die Schmerzeinschätzung:

- **Schmerzlokalisierung:** Wo befindet sich die schmerzende Körperregion bzw. die schmerzenden Körperregionen? Zeigen Sie möglichst

Beispiel dumpf, stechend, klopfend, ziehend?

- **Zeitliche Dimension:** Wie häufig tritt der Schmerz auf? Ist er andauernd oder nur punktuell zu bestimmten Tageszeiten da?
- **Verstärkende und lindernde Faktoren:** Was verstärkt oder lindert den Schmerz?

# Schmerzen richtig behandeln

■ Das Einleiten einer medikamentösen Schmerzbehandlung durch einen Arzt wird in der Regel von der Schmerzintensität abhängig gemacht. Als eine Art Grundregel der medikamentösen Schmerztherapie, wird das 1996 eingeführte WHO-Stufenschema bezeichnet. Anhand dieses Schemas können die Medikamente entsprechend der Schmerzintensität stufenweise angepasst werden. Insbesondere in Studien mit Krebspatientinnen und -patienten wurde die hohe Wirkung des WHO-Stufenschemas nachgewiesen.

mehr aushalten können. Um das Auftreten von Schmerzspitzen zu vermeiden, ist es sinnvoll, die Schmerzmittel ohne zeitlichen Verzug einzunehmen.

- Um den Wirkstoffspiegel konstant zu halten, nehmen Sie die Schmerzmittel nach dem für Sie angeordneten **Zeitschema** ein.
- Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt über eine **Bedarfsmedikation**, die Sie beispielsweise bei Schmerzspitzen oder vor pflegerischen oder therapeutischen Maßnahmen, bei denen Sie Schmerzen erwarten, einnehmen dürfen.

## Folgende Aspekte fördern eine erfolgreiche Schmerzbehandlung:

- Überprüfen Sie die Wirkung der Schmerzmittelgabe. Besonders Menschen mit tumorbedingten chronischen Schmerzen können in einem sogenannten Schmerztagebuch genau dokumentieren, wie sich der Schmerz verändert hat. Ein **Schmerztagebuch** können Sie von den Pflegekräften Ihrer Diakoniestation erhalten.
- Nehmen Sie die Schmerzmittel genau nach der **Anweisung Ihres Arztes** ein. Warten Sie nicht, bis Sie die Schmerzen nicht

### Welche Medikamente zur Schmerzbehandlung?

Stufe 1	mäßige Schmerzen	Nicht-Opioide Schmerzmittel
		<b>Beispiele:</b> Aspirin, Ibuprofen, Ammono, Voltaren Benuron, Novalgin
Stufe 2	starke Schmerzen	Schwach wirksamen Opioide in Kombination mit Nicht-Opioiden Schmerzmitteln
		<b>Beispiel:</b> Tramal+Ibuprofen
Stufe 3	stärkste Schmerzen	Stark wirksame Opioide in Kombination mit Nicht-Opioiden Schmerzmitteln
		<b>Beispiel:</b> Morphin+Paracetamol

Medikamentöse Schmerztherapie nach dem WHO-Stufenschema: Opioide sind Medikamente mit morphinhaltigen Eigenschaften

## Mögliche Begleiterscheinungen

- Die Einnahme von Medikamenten kann mit Begleiterscheinungen einhergehen. Eine detaillierte Information über die Nebenwirkungen Ihres Schmerzmittels erhalten Sie von Ihrem Arzt oder Ihrem Apotheker.

### Welche Nebenwirkungen können Schmerzmittel haben?

Magenbeschwerden	Verstopfung
Angst	Atemprobleme
Schlafstörungen	Übelkeit, Erbrechen
Schwindel	Appetitlosigkeit
Müdigkeit	Hautausschlag
Niedergeschlagenheit	Juckreiz

Stellen Sie eine der genannten Begleiterscheinungen fest, sollten Sie Ihren Arzt oder eine Pflegefachkraft darüber informieren

Verstopfungen sind häufig die unangenehmste Begleiterscheinung von Opioid-Behandlungen. Durch eine ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen wie zum Beispiel Obst, Salat und Gemüse sowie einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr können Sie diesen entgegen wirken. Falls diese Maßnahmen nicht ausreichen, kann Ihr Hausarzt Sie bei einer medikamentösen Behandlung unterstützen.

Wenn Sie betäubungsmittelpflichtige Medikamente einnehmen, können Medikamente gegen Verstopfung auf dem Rezept mit verordnet werden und müssen von Ihnen nicht gesondert bezahlt werden.

Ansprechpartner



**Diakoniestationen**  
der Evangelischen Kirche in Kassel

**Zentrale Rufnummer**

**Tel. 31 31 03**

## Immer nur Pillen und Spritzen?

### Was man sonst noch gegen Schmerzen tun kann

**■ ■** Neben der medikamentösen Schmerzbehandlung gibt es unterschiedliche Maßnahmen, die Sie selbst zur Schmerzlinderung anwenden können. Dabei kann es sich um Maßnahmen handeln, die sich positiv auf die schmerzende Körperregion auswirken, wie beispielsweise Wärme- oder Kälteanwendungen, elektronische Massage, spezielle Lage-

#### Ergänzende Maßnahmen zur medikamentösen

**Schmerzbehandlung: Bitte informieren Sie sich (auch bei nicht-medikamentösen Maßnahmen) im Vorfeld bei Ihrem Arzt über mögliche Gegenanzeigen für die hier genannten Maßnahmen.**

rungen oder die Anwendung von speziellen Hilfsmitteln. Es können aber auch Maßnahmen zur Entspannung angewendet werden, die Sie quasi von Ihren Schmerzen „ablenken“

sollen. Je nach individuellen Vorlieben und positiven Effekten kann man beispielsweise Musik hören, spezielle Aromen anwenden, fröhliche Geschichten (vor)lesen oder fernsehen.



Entspannen beim Musikhören ...



... oder bei einem heißen Bad

#### Diakoniestation Kassel-West

Ahrensbergstr. 21 A  
34131 Kassel  
Tel. (05 61) 9 38 79 - 0

#### Diakoniestation Kassel-Nord

Mombachstr. 30, 34127 Kassel  
Tel. (05 61) 8 80 07 - 0

#### Pflegeteam Baunatal

Dürerstr. 12, 34225 Baunatal  
Tel. (05 61) 4 91 65 96

#### Häusliche Kinderkrankenpflege

Ahrensbergstr. 21 A  
34131 Kassel  
Tel. (05 61) 9 38 79 - 25

#### Diakoniestationen Kassel gemeinnützige GmbH

Lutherplatz 6  
34117 Kassel  
Tel. (05 61) 7 07 36 - 0  
Fax (05 61) 7 07 36 - 23  
www.diakoniestationen-kassel.de

## Zusatzleistungen der Diakoniestation

- Für pflegende Angehörige bieten wir Schulungen in der Häuslichkeit an, die in der Regel von der Pflegekasse bezahlt werden und Ihnen die häusliche Pflege und Betreuung erleichtern sollen. In Kooperation mit der Barmer Ersatzkasse führen wir an verschiedenen Standorten, kostenfreie Kurse „Zu Hause pflegen“ durch.
- Wir bieten Ihnen Unterstützung, in Form von zusätzlichen Betreuungsleistungen, zu angemessenen Preisen an. Falls Sie einen Pflegebedürftigen mit einem erheblichen Betreuungs- und Beaufsichtigungsbedarf (zum Beispiel demenzkranke Menschen oder Kinder mit besonderen Pflegesituationen) pflegen, können Sie diese Leistungen auch über die Pflegeversicherung abrechnen.



mehral'sPflege

## Diakoniestationen

der Evangelischen Kirche in Kassel

**Impressum | Herausgeber:** Kundeninfo der Diakoniestationen der Evangelischen Kirche in Kassel gemeinnützige GmbH  
Lutherplatz 6 | 34117 Kassel | Tel. (05 61) 7 07 36 - 0 | Fax - 23  
info@diakoniestationen-kassel.de | www.diakoniestationen-kassel.de

**Redaktion:** Hansjürgen Falk-Dietrich, Margarethe Fankhauser, Martin Müller, Geschäftsführer (verantwortlich)

**Fotos:** Fotolia

**Schlussredaktion, Layout:** Lothar Simmank, www.redbuero.de

**Herstellung:** Druckerei Hesse GmbH

**Vertrieb:** Kostenlos erhältlich bei Ihrer Diakoniestation