

Wir wünschen Ihnen Gesundheit!

Ihr Kompetenzzentrum Pflege

Gesundheitsinformation

Schmerzen

Wenn Sie Fragen haben, steht Ihnen Ihr Landesverband gerne zur Verfügung:

Landesverband Berlin e.V.

Alfred-Jung-Str. 17
10367 Berlin

Tel: 030 / 30 86 92 0

Fax: 030 / 27 92 46 9

www.volkssolidaritaet.de/berlin

Landesverband Sachsen e.V.

Arndtstr. 4
01099 Dresden

Tel: 0351 / 43 11 01 0

Tel: 0351 / 42 11 02 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen

Landesverband Brandenburg e.V.

Benzstr. 10
14482 Potsdam

Tel: 0331 / 70 42 31 0

Fax: 0331 / 70 42 31 20

www.volkssolidaritaet.de/brandenburg

Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.

Leipziger Str. 16
39112 Magdeburg

Tel: 0391 / 60 88 60

Tel: 0391 / 60 88 61 10 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Platz der Jugend 15
19053 Schwerin

Tel: 0385 / 58 15 59 5

Fax: 0385 / 58 15 59 6

www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern

Landesverband Thüringen e.V.

Magdeburger Allee 31
99086 Erfurt

Tel: 0361 / 51 15 96 70

Fax: 0361 / 51 15 96 80

www.volkssolidaritaet.de/thueringen

Hinweis:

Die in den „Gesundheitsinformationen“ erteilten Auskünfte beruhen auf dem aktuellen Kenntnisstand und dienen der unverbindlichen Unterstützung im Alltag. Sie ersetzen jedoch nicht das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers. Auf Basis der Informationen können weder Diagnosen gestellt, noch Therapien eingeleitet werden.



Altenpflege
Krankenpflege
Gesundheitspflege
Kinderkrankenpflege
Häusliche Versorgung
Stationäre Versorgung

Volkssolidarität LV Brandenburg e.V.
Referat Pflege (Andreas Heil / Birgit Mohr)
Benzstraße 10
14482 Potsdam

Durchwahl: 0331 - 70 42 31 - 12
Zentrale: 0331 - 70 42 31 - 0

Internet: www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/

Was sind Schmerzen?

Schmerzen sind akut auftretende, lebensnotwendige Alarmgeber zum Selbstschutz des Organismus und können in der Intensität von unangenehm bis unerträglich reichen. Dank moderner Behandlungsmöglichkeiten kann der größte Teil der Schmerzen auf ein erträgliches Maß reduziert werden. Für eine erfolgreiche Schmerzbehandlung ist die Suche nach der Ursache unerlässlich.

Schmerzarten

Man unterscheidet Schmerzen von kürzerer Dauer (akuter Schmerz) und Schmerzen über einen längeren Zeitraum (chronischer Schmerz).

Akuter Schmerz

Der Schmerz ist gut lokalisierbar und von kurzer Dauer, mit dem Ziel auf Gefahren aufmerksam zu machen. Er beispielsweise auf bei Schnittverletzungen, Herzinfarkt, Verbrennung oder nach Operationen.

Chronischer Schmerz

Hierbei handelt es sich um Schmerzen, die selbst zur Krankheit geworden sind und als Dauerschmerz oder wiederkehrender Schmerz empfunden werden, wie z.B. Rückenschmerzen, Nervenschmerzen, Tumorschmerz oder Phantomschmerz. Chronische Schmerzen können einhergehen mit:

- Beeinträchtigung der Lebensqualität
- Vernachlässigung von Familie, Freunde und Hobbys Appetitlosigkeit Verdauungsstörungen
- Schlafstörungen
- Depression, Angst und Resignation

Behandlung chronischer Schmerzen

Die Behandlung chronischer Schmerzen bedarf der engen Zusammenarbeit von Hausarzt, zuständigen Fachärzten, Schmerzambulanz oder Schmerzpraxis sowie ggf. der beteiligten Pflegeeinrichtungen und Heilmittelerbringern.

Moderne Diagnostik:

- Ein gründliche Schmerzanamnese und aufwendige Untersuchung durch den Arzt sind erforderlich.
- Die Intensität der Schmerzen kann durch eine Schmerzskala bestimmt werden und dient der Anpassung der jeweils notwendigen therapeutischen

Maßnahmen. Die Angabe der Schmerzstärke erfolgt mit Hilfe einer Skala:

- 0 = keine Schmerzen
- 1-2 = leichter Schmerz
- 3-4 = mittelmäßiger Schmerz
- 5-6 = starker Schmerz
- 7-8 = sehr starker Schmerz
- 9-10 = unerträglicher Schmerz

- Das Führen eines Schmerztagebuches ist empfehlenswert, um den Schmerzverlauf/Schmerzspitzen aufzuzeigen.

Schmerztherapie

In der Schmerztherapie unterscheidet man zwischen der medikamentösen und der nicht-medikamentösen Therapie.

Medikamentöse Therapie

Zur Behandlung von Schmerzen stehen hochwirksame Medikamente zur Verfügung, wie z.B. ACC, Paracetamol, Diclofenac, Ibuprofen, Tramadol, Tilidin, Metamizol, Morphin, Fentanyl.

Die Einnahme von Schmerzmitteln muss unbedingt mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden. Er wird Sie beraten, welches Schmerzmittel für Sie das passende ist und welche Dosierung Sie benötigen.

Nicht-medikamentöse Therapie

Auch mit nicht-medikamentösen Maßnahmen können Schmerzen sehr gut behandelt werden. Dazu gehören u.a.:

- Massagen
- Kältetherapie
- Wärmetherapie
- Einreibungen
- Waschungen
- Bewegung

Darüber hinaus können weitere Therapien in Absprache mit dem Arzt individuell verordnet werden. Bitte beachten Sie: Erfolgreiche Schmerz-Behandlung erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen Ihnen und Ihrem Arzt.