

Chronische Schmerzen wirkungsvoll bekämpfen

Pflegedienst Fecken

Ringstraße 78 – 42897 Remscheid

Tel.: 66 52 67

Rospattstraße 36 – 42897 Remscheid

Tel.: 6 88 94

Wann spricht man von chronischen Schmerzen?

Schmerz ist normalerweise ein sinnvolles Signal des Körpers. Schmerz weist uns auf eine Verletzung, auf eine Infektion oder auf eine Erkrankung der inneren Organe hin.

Anders verhält sich das bei chronischen Schmerzen:

- Der Schmerz hält länger als drei Monate an
- Die Schmerzursache ist meistens bekannt (z.B. Arthrose, Rheuma, Migräne, Tumor), kann aber nicht geheilt werden
- Der Schmerz hat keine Signalfunktion, er wird zu einer eigenständigen „Schmerzkrankheit“

Chronische Schmerzen haben viele Folgen

Chronische Schmerzen beeinträchtigen Sie / Ihren Angehörigen auf vielfache Art und Weise:

- Bewegungsabläufe werden erschwert oder sind unmöglich
- Der Appetit lässt nach
- Der gesunde Erholungsschlaf ist gestört
- Alltägliche Verrichtungen wie Körperpflege, Ankleiden etc. fallen schwer
- Angst, Hilflosigkeit und Depression sind typische Folgen von chronischen Schmerzen

Was tun gegen chronische Schmerzen

Am wichtigsten: den Schmerz mit Medikamenten behandeln!

- Die Medizin kennt heute eine ganze Reihe von sehr wirkungsvollen Medikamenten gegen den Schmerz. Schmerzmittel wirken durch unterschiedliche Mechanismen und können je nach Schmerzart und Schmerzintensität dosiert werden.
- Der Arzt verordnet Schmerzmittel bei chronischen Schmerzen als Dauerbehandlung. So ist am besten gewährleistet, dass es keine unkontrollierten „Schmerzsitzen“ gibt.
- Der Arzt legt eine individuell angepasste Dosierung fest. Manchmal kann es ein wenig dauern, bis die richtige Abstimmung zwischen Medikament und Schmerz gefunden wird.

Was ist im Umgang mit den Schmerzmedikamenten zu beachten?

- Halten Sie sich bitte genau an die vom Arzt verordnete Medikation! Nur so kann der Schmerz wirkungsvoll und nachvollziehbar behandelt werden.
- Nehmen Sie bitte keine zusätzlichen Schmerzmedikamente, die der Arzt nicht verordnet hat! Es besteht die Gefahr von unerwünschten Nebenwirkungen oder sogar der Wirkungsverschlechterung!
- Bei schweren chronischen Schmerzen verordnet der Arzt auch sehr starke Schmerzmittel, so. Opioide. Diese Medikamente sind oft eine gute Hilfe!
- Opioide machen nicht süchtig, denn sie werden gegen Schmerzen eingenommen und nicht, um ein Rauscherlebnis zu bekommen.
- Opioide können auch über einen langen Zeitraum hinweg eingenommen werden, ohne an Wirkung zu verlieren.
- Setzen Sie Schmerzmedikamente nie ab, ohne mit dem Arzt zu sprechen!
- Fragen Sie uns bei allen Unklarheiten zu Ihren Schmerzmedikamenten; wir geben Ihnen gerne weitere Erklärungen.

Wir fragen Sie, wie es Ihnen geht!

- Es gibt keine objektiven Maßstäbe für Schmerzen; jeder von Schmerzen betroffene Mensch hat seine eigene Schmerzwahrnehmung. Nur die persönliche Wahrnehmung ist der Maßstab für die Beurteilung der Schmerzen!
- Wir fragen Sie regelmäßig nach der Stärke und Wahrnehmung Ihrer Schmerzen. Das hilft im Gespräch mit dem Arzt, um die für Sie richtigen Medikamente und die richtige Dosierung herauszufinden.
- Über Schmerzen schweigt man nicht: teilen Sie uns bitte mit, wie Ihre Schmerzmedikamente wirken und ob Sie unter Nebenwirkungen leiden – nur so können wir Ihnen wirkungsvoll helfen!
- Demenzkranke können Schmerzen oft nicht mehr sprachlich mitteilen und Erklärungen dazu abgeben. Dennoch brauchen auch demenzkranke Menschen genau so eine Schmerzbehandlung wie andere Schmerzbetreffene.

Was kann man außer Medikamenten gegen die Schmerzen unternehmen?

- Im Laufe der Zeit haben Sie/Ihr Angehöriger sicher viele eigene Strategien gegen die chronischen Schmerzen ausprobiert und manche haben auch geholfen. Diese Strategien können auch weiterhin hilfreich sein.
- Wärme oder Kälteanwendungen können hilfreich gegen Schmerzen im Bewegungsapparat sein.
- Entspannung, Ablenkung und Beschäftigung helfen dabei, dem Schmerz nicht zu viel Aufmerksamkeit zu geben.
- Bewegung kann eine gute Methode der Schmerzlinderung sein.
- Fragen Sie uns einfach nach konkreten Möglichkeiten!
- Bitte versuchen Sie nicht, mit den genannten Hilfen die Schmerzmedikamente zu ersetzen, denn meistens geht es nicht ohne Medikamente!

Haben Sie noch Fragen?

Sprechen Sie uns einfach an - Wir sind gerne für Sie da!