

Für weitere Informationen können Sie sich auch gerne an folgende Adressen/Institutionen wenden:

**Deutsches Netzwerk für Qualitätssicherung in der Pflege**  
Expertenstandard Schmerzmanagement  
Internet: [www.dnqp.de](http://www.dnqp.de)

Wenn Sie Fragen zum Thema Schmerzmanagement haben, **können Sie gern und jederzeit unsere Mitarbeiter ansprechen**. Ebenso können Sie aber auch unser Pflegebüro anrufen und einen weiteren Beratungstermin vereinbaren.



**Pflegezentrum Baaler Höhe GmbH**  
Krefelder Straße 26-28 · 41836 Hückelhoven / Baal  
Telefon: 0 24 35 / 98 96-0

**Tagesstätte Lebensfreude Kofferen**  
Neußter Straße 28 · 52441 Linnich / Kofferen  
Telefon: 0 24 62 / 20 25 19

E-Mail: [kontakt@pflege-lebensfreude.de](mailto:kontakt@pflege-lebensfreude.de)

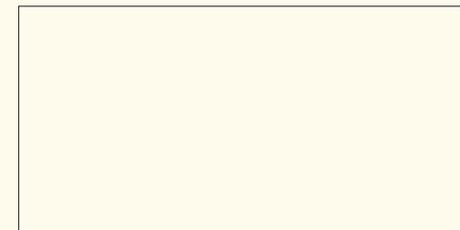
Web: [www.pflege-lebensfreude.de](http://www.pflege-lebensfreude.de)

www.pflege-lebensfreude.de  
design: print-media



## Informationsschreiben zum Schmerzmanagement/Umgang mit Schmerzen

Diese Information wurde Ihnen überreicht von:



In diesem Schreiben haben wir noch einmal die **wichtigsten Informationen** zum Thema Schmerz schriftlich für Sie zusammengefasst. Die Inhalte sollen Ihnen und Ihren Angehörigen einen Überblick über wesentliche Aspekte zum Schmerzmanagement geben.

### Was ist Schmerz?

Schmerz ist eine komplexe Sinneswahrnehmung, die als akutes Geschehen den Charakter eines Warn- und Leitsignals aufweist, als chronischer Schmerz diesen aber verloren hat und in diesem Fall (als Chronisches Schmerzsyndrom) heute als eigenständiges Krankheitsbild gesehen und behandelt werden soll.

**Schmerzen sind überlebenswichtig.** Menschen mit einer angeborenen Schmerzunempfindlichkeit sterben häufig schon im Kindesalter. Sie bekommen kein Warnsignal, wenn sie sich bspw. bei einem Sturz die Knochen brechen. Schwerste Verbrennungen durch Feuer lassen sie kalt und eine einfache Blinddarmentzündung kann tödlich sein. Schmerz hat eine Schutzfunktion. Neben der Schutzfunktion ist Schmerz andererseits sehr negativ. Er kann Denken, Handeln und Fühlen bestimmen und Ihnen Lebensfreude und Zuversicht nehmen, wenn er zum ständigen Begleiter wird. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie Schmerzen haben. Wenn eine eingeleitete Schmerztherapie nicht ausreichend wirksam ist oder Nebenwirkungen auftreten, sprechen Sie wiederum mit Ihrem Arzt. **Ihre Schmerzen können gelindert werden!**

Jedoch ist Schmerz nicht gleich Schmerz und Wissenschaftler unterscheiden zwischen Ursachen und Mechanismen, die bei der Entstehung des Schmerzes eine Rolle spielen. Schmerztherapeuten passen ihre Behandlung nicht nur nach der Schmerzintensität, sondern vor allem nach diesen Schmerzmechanismen an. Daher werden die verschiedenen Schmerzformen oft unterschiedlich behandelt und es wird nie die eine Methode geben, die alle Schmerzen gleichermaßen lindert.

### Die folgenden Hinweise sollen Ihnen bei zweierlei Dingen behilflich sein:

1. Sie können Ihr Schmerzproblem gegenüber dem Arzt und Ihrer Pflegeeinrichtung ganz genau beschreiben.
2. Sie kennen Maßnahmen zur Schmerzlinderung.

Informieren Sie sich über die modernen Schmerzbehandlungsmethoden. Institutionen wie die Deutsche Krebshilfe und die Deutsche Schmerzliga halten dazu Broschüren und detaillierte Informationen für Sie bereit oder der Krebsinformationsdienst unter der gebührenfreien Telefonnr.: 0800-4203040, tägl. von 8:00 bis 20:00 Uhr.

Bereits in den 1980er Jahren hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) einen dreistufigen Plan der Schmerztherapie bei Krebsleiden herausgebracht:

### Stufe 1:

Bei schwachen bis mäßigen Schmerzen genügen nicht-opiathaltige Schmerzmittel, z.B. Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol.

### Stufe 2:

Bei stärkeren Schmerzen stehen schwache Opiate zur Verfügung, z.B. Tilidin oder Tramadol. Häufig werden diese Substanzen mit Analgetika aus der Stufe 1 kombiniert.

### Stufe 3:

Bei starken Schmerzen werden starke Opiate eingesetzt, z.B. Morphin, Oxycodon, Hydromorphon (möglichst retardiert) oder Fentanyl, Buprenorphin (Pflaster). Auch diese Substanzen können mit anderen Analgetika kombiniert werden.

Weiterhin verordnet Ihnen Ihr Haus-/Facharzt Antidepressiva oder Neuroleptika.

### Folgende Risikofaktoren fördern Schmerz:

- Schonhaltung - verschlimmert auf Dauer den Schmerz
- Unregelmäßige Medikamenteneinnahme
- Überbelastung
- Ignorieren des Schmerzes

### Folgende Maßnahmen lindern:

- Medikamenteneinnahme nach ärztlicher Anordnung
- Führen eines Schmerztagebuches:  
Notieren Sie Schmerzart (z.B. brennend, stechend, drückend, ziehend), Schmerzzeitpunkt (Tages-/Nachtzeit), Schmerzort (z.B. Knie, Rücken) und Schmerzintensität auf einer Skala von 0-10 (0=keine Schmerzen, 10=unerträgliche Schmerzen). Das hilft Ihrem Arzt die Schmerzbehandlung effektiv zu gestalten
- Ablenkung, z.B. Fernsehen, Radio, Musik, Gesellschaft
- Wärme-/Kälteanwendungen (in Absprache mit Ihrem Hausarzt)
- Lernen Sie zu entspannen. Entspannungsübungen bereiten die Basis für jede Schmerztherapie.

Für eine konkrete Diagnosestellung sowie die Therapieplanung weisen wir an dieser Stelle nochmals auf Ihren Haus-/ Facharzt hin. Unterlagen zur Feststellung der Schmerzstärke wie Tagesprotokolle und Schmerzskaalen, die für den Arzt notwendig sind, um die richtigen Schmerzmittel auszuwählen und korrekt zu dosieren, stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wenn Sie weitere Fragen zum Schmerzmanagement haben, **können Sie gerne jederzeit unsere Mitarbeiter ansprechen.** Ebenso können Sie auch unser Pflegebüro anrufen und einen Beratungstermin vereinbaren.