

"So lassen sich Schmerzen lindern"

Patientenleitfaden

Bloß nicht jammern

Viele ältere Menschen stecken ihre Schmerzen lieber weg, statt sie ernst zu nehmen und behandeln zu lassen.

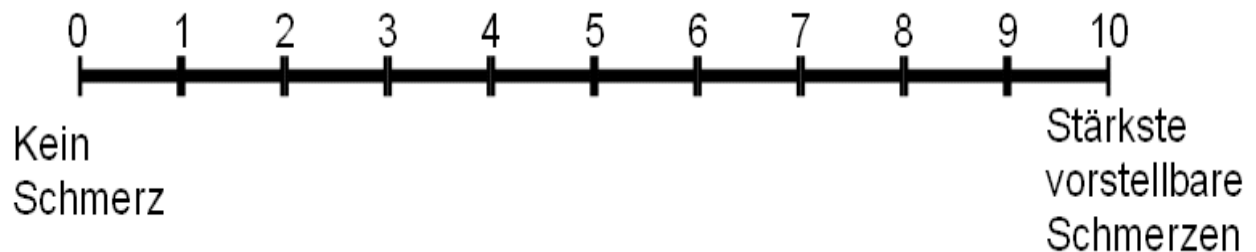
Schmerzen beeinträchtigen die betroffenen Personen in körperlicher, seelischer und sozialer Hinsicht. Insbesondere lang anhaltende oder wiederkehrende Schmerzzustände führen zu Rückzug und einem Verlust der sozialen Kontakte.

Unzureichende Behandlung kann zu chronischen Schmerzen führen.

Wegen Schmerzen nehmen viele Betroffene eine Schonhaltung ein, dadurch kann eine Kontraktur (Gelenkversteifung) entstehen.

So lassen sich Schmerzen lindern

Um eine bestmögliche Schmerztherapie zu verordnen, ist Ihr Arzt auf eine gute Beschreibung des Schmerzes angewiesen. Eine Schmerzskala hilft, das Ausmaß der Schmerzen zu beschreiben. Wir unterstützen Sie gerne dabei.



Schmerzmedikamente stehen in unterschiedlichen Verabreichungsformen zur Verfügung: Tabletten, Kapseln, Tropfen, Zäpfchen, Pflaster, Lösungen zur Injektion und auch mittels Schmerzpumpen. Die Behandlung kann so Ihrer individuellen Situation, der Stärke Ihrer Schmerzen und der gewünschten Wirkungsdauer angepasst werden.

Starke Schmerzen ohne Medikamente zu behandeln ist nicht möglich. Doch gegenüber Morphin (Opiat) gibt es häufig Vorbehalte, die aber unberechtigt sind.

Das sollten Sie über Opiate wissen

- als Schmerzmittel eingesetzt, wirkt ein Opiat nicht "bewusstseinsweiternd" und gibt keinen "Kick"
- Nach einer gewissen Eingewöhnungsphase sind Patienten in der Regel nicht mehr so müde und können ihre sozialen Kontakte im vollen Umfang pflegen
- Es besteht kein Gewöhnungseffekt. Eine Dosiserhöhung ist meist nur dann erforderlich, wenn die Schmerzursache zunimmt.

- Die Verabreichung von Opiaten ist kein Indiz dafür, dass das Leben zu Ende geht.
- Nebenwirkungen von Opiaten (Übelkeit, Müdigkeit) sind bekannt und berechenbar. Sie können vorübergehend behandelt werden und lassen in der Regel nach einigen Tagen wieder nach.
- Sie müssen mit Ihrem Arzt klären, ob Sie mit dem Auto fahren dürfen oder ob eine Fahrunsicherheit besteht.

Achten Sie auf Nebenwirkungen

Häufige Nebenwirkungen von Schmerzmedikamenten sind Verstopfung und Übelkeit, diese lassen sich aber mit Medikamenten gut beeinflussen.

Informationen zu Nichtmedikamentösen Maßnahmen

Da Schmerz ein sehr komplexes Geschehen ist, haben viele Faktoren auf das Schmerzerleben und die Schmerzverarbeitung Einfluss. Die Anwendung von Wärme und Kälte kann Schmerzen reduzieren und ist vor allem mithilfe von Angehörigen gut durchzuführen.

Kälteanwendungen

- Kühlkissen, Eisbeutel und Umschläge mit Wasser und Alkohol

Wichtig!!!! Kühlelemente niemals direkt auf die Haut geben, immer in Tücher gewickelt.

Wärmeanwendungen

- Wärmflasche
- Dinkel- oder Kirschkernkissen
- Dampfkompresse
- Warme Wickel oder Wannenbad mit Zusätzen, die die Durchblutung fördern

Wichtig!!! Wärmflaschen niemals direkt auf die Haut geben, immer in Tücher gewickelt.

weitere Möglichkeiten der Schmerzbehandlung

- Lagerung, bzw. Lagerungswechsel
- Zuwendung und Nähe (Haustiere können hilfreich sein)
- Einreibungen und leichte Massagen
- Ablenkung
- Aromatherapie (Kamille, Rosmarin und Pfefferminze wirken schmerzlindernd)

Werden Schmerzen mit den richtigen Schmerzmitteln behandelt, kann der Betroffene seinen Alltag wieder aktiv gestalten.

Wichtig ist, dass dieses frühzeitig geschieht, damit die Schmerzen nicht mehr das Leben bestimmen.

Wichtige Adressen zum Thema Schmerz:

Schmerz 60 plus
Aktion gegen Schmerzen im Alter
Postfach 1350
65553 Limburg
www.schmerz60plus.de

Deutsche Schmerzliga e.v.
Adenauerallee 18
61440 Oberursel
Tel.: 0700/375375375
Email:info@schmerzliga.de

Haben sich noch Unklarheiten oder Fragen ergeben?

Sie können sich gerne an uns wenden

Kramer & Kramer

Pappelallee 22

10437 Berlin

Tel.: 4485504

Bürozeiten: Mo - Fr 08.00 - 16.00 Uhr

Email: info@kramer-kramer.eu