

Information für Bewohner, Gäste und Angehörige zum Thema Schmerzen

Mit dieser Information möchten wir Sie zum Thema Umgang mit Schmerzen beraten und um Ihre Mitarbeit bitten.

Was ist Schmerz?

„Schmerz ist das, was immer ein Patient darunter versteht und Schmerz ist vorhanden, wann immer ein Patient ihn wahrnimmt.“ (McCaffery M. 1968). Das bedeutet, es ist ein subjektives Empfinden und daher nur bedingt beurteilbar. Jeder Mensch empfindet Schmerzen unterschiedlich bzw. ist in der Lage Schmerzen unterschiedlich zu ertragen. Sie sind eine natürliche Äußerung unseres Körpers, ein Warnzeichen, welches uns helfen soll, Krankheiten und Verletzungen zu erkennen und einzuschätzen. Hält der Schmerz jedoch über einen längeren Zeitraum an, kann er seinen Warncharakter verlieren und sich zu einer eigenständigen Erkrankung entwickeln. Hierbei bildet der Körper über die Zeit ein Schmerzgedächtnis aus und trägt so dazu bei, dass Betroffene dauerhaft Schmerzen empfinden.

Wenn Sie betroffen sind oder Sie als Angehöriger den Eindruck haben, dass Schmerzen vorliegen, sprechen Sie uns bitte jederzeit an. Eine unzureichende Schmerzbehandlung kann Ihre Lebensqualität negativ beeinträchtigen. Durch Muskelanspannung, Schonhaltung, Angst oder Schlaflosigkeit kann sich die Schmerzintensität unnötig erhöhen.

Von der Dauer unterscheidet man zwischen akuten und chronischen Schmerzen:

➡ **Akuter Schmerz** ist von begrenzter Dauer, nach Beseitigung der Schäden klingt Schmerz ab. (z.B.: Knochenbrüche, Schnitt- und OP- Wunden, Entzündungen, Nieren-Gallenkoliken, Kopfschmerzen u.a.) Meist sind diese gut lokalisierbar und haben eine eindeutige Warnfunktion.

➡ **Chronischer Schmerz** bezeichnet einen Schmerz, der trotz aller Behandlungsversuche länger als 3 Monate besteht, man kann auch sagen, ein „Dauerschmerz“. Dieser ist konstant, oder ständig und zählt als eigenständiges Krankheitsbild. Beispiele hierfür können sein: Erkrankungen des Bewegungsapparates (Nacken-, Rückenschmerzen, Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, Osteoporose), Neuralgien (Gürtelrose), Tumorbedingte Schmerzen (Durchblutungsstörungen) oder auch Phantomschmerzen.

Der Unterschied zwischen akuten und chronischen Schmerzen ist wichtig zu differenzieren, um die richtigen Maßnahmen zu finden. Bei akuten Schmerzen sollten Sie vorzugsweise erst die Maßnahmen versuchen, die nicht-medikamentös sind. Bei chronischen Schmerzen sind die nicht-medikamentösen Maßnahmen eher als Ergänzung zu den Medikamenten vorzuschlagen.

Welche Ursachen gibt es?

Schmerzen können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Es gibt unterschiedliche Mechanismen, die das Körpergewebe schädigen und so Schmerzen auslösen können, beispielsweise zu niedrige oder zu hohe Temperaturen (z.B. Erfrierungen oder

Verbrennungen), Gewalteinwirkung (z.B. Stich- und Schnittverletzungen) oder schädliche Substanzen (z.B. Säure).

Das Schmerzempfinden ist allerdings nicht allein eine Reaktion auf Gewebeschäden, sondern an das Nervensystem geknüpft. So können Schmerzen auch psychische Ursachen haben. Jede Art von Schmerz kann sich auch zu einem chronischen Schmerz entwickeln. Häufig treten sie begleitend zu einer Erkrankung auf, bestehen jedoch noch über diese hinaus weiter. Auch Schmerzen ohne klare Ursachen kommen häufig vor.

Es gibt Faktoren, die sich auf das Schmerzentsehen und -empfinden auswirken. So können Angst, Traurigkeit, Depressionen, Isolation, Sorgen, Stress, Schlaflosigkeit und andere Negativitäten Schmerz verstärkend sein, andere Dinge wirken wiederum Schmerz verringern, beispielsweise Verständnis, Zuwendung, Hoffnung, Ablenkung und Beschäftigung, Ausreichend Schlaf, oder Sorglosigkeit. Umgekehrt rufen aber auch Schmerzen verschiedene Begleitsymptome hervor. Sie haben Einfluss auf Emotion und Stimmung (z.B. Aggression, Depression, Mimik, Anspannung), auf den Körper (z.B. Blässe, Schweißausbrüche, Übelkeit, Erbrechen, veränderte Vitalzeichen wie erhöhter Blutdruck oder Puls, schnellere Atmung) und auch Auswirkungen auf die Motorik (z.B. Schwäche, Schonhaltung, angespannte Körperspannung). Die Begleitsymptome sind besonders zu beachten, wenn sich Betroffene selbst nicht mehr adäquat zu Schmerzen äußern können.

Was kann man tun, um Schmerzen zu vermeiden oder zu lindern?

Schmerzlinderung ohne Medikamente:

Nicht Medikamentöse Maßnahmen zur Schmerzreduktion können, je nach Schmerzart und Ursache Wärmflaschen oder Kältepacks, Ablenkung und Entspannung, Atemübungen, Massagen/Einreibungen, Meditation/Autogenes Training oder eine entlastende Lagerung sein. Auch die , Psychische Begleitung (Beratung, Gespräche führen, ernst nehmen indem was er äußert und Nähe) haben positiven Einfluss, sowie Ablenkung und Beschäftigung.

Schmerzlinderung durch Medikamente

Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass es eine große Bandbreite an Schmerzmitteln gibt. Deshalb ist es ratsam, sich vom entsprechenden Haus- oder Facharzt beraten und Medikamentös einstellen zu lassen. Es ist sehr wichtig, sich an diese absprachen zu halten und Medikamente kontinuierlich, wie verordnet einzunehmen. Sind sie mit dieser Verordnung nicht zufrieden wegen der Wirkung oder möglichen Nebenwirkungen, sprechen Sie auch dies mit dem behandelnden Arzt ab und treffen Sie keine eigenmächtigen Entscheidungen. Zum besseren Einstellen ist ein Schmerztagebuch vorteilhaft, in dem Sie Zeitpunkt, Dauer, Schmerzart und Lokalisation sowie den möglichen Auslöser festhalten. Um die Schmerzstärke zu veranschaulichen, verwenden Sie eine Skala von 1-10 (1 der geringste, 10 der am stärksten vorstellbare Schmerz). Haben Sie Bedarfsmedikation, notieren Sie Einnahmezeitpunkt und Wirkweise. Das hilft, den Schmerz nachvollziehbarer zu machen.

Bei Schmerzen wenden Sie sich jederzeit an Ihren Arzt, das Pflegepersonal oder Angehörige. Kann der Betroffene sich selbst nicht mehr adäquat mitteilen, achten sie auf Symptome und Veränderungen und wenden Sie sich ebenfalls an den Arzt oder das Pflegepersonal.