

Pflege-Information zum Thema Schmerz



„Der größte Schmerz ist der, den ich ändern nicht sagen kann.“

Sie oder ihre Angehörigen leiden unter Schmerzen... wir möchten Ihnen mit diesen kurzen Informationen zum Thema Schmerzen helfen, damit umzugehen.

Was ist Schmerz?

Zunächst muss festgestellt werden, wann ein Patient überhaupt an Schmerzen leidet. „Schmerzen sind das, was der Betroffene über die Schmerzen mitteilt, sie sind vorhanden, wenn der Patient mit Schmerzen sagt, dass er Schmerzen hat.“

(Mc Caffery Beebe, 2007)

Physiologisch betrachtet ist Schmerz immer ein wichtiges Warnsignal des Körpers, chronischer Schmerz muss jedoch als eigenständige Krankheit betrachtet und entsprechende Maßnahmen in der Pflege ergriffen werden, deshalb ist oberstes Gebot: Jegliche Schmerzäußerungen sollten ernst genommen werden.

Wie kann ich Schmerz beschreiben?

Um Schmerz überhaupt messen zu können, ist es wichtig, ihn zu dokumentieren. Sie können dies sehr genau und einfach mit Hilfe eines Schmerztagebuches durchführen. Gerne händigt Ihnen unsere Pflegefachkraft ein Schmerzprotokoll aus.

In diesem Tagebuch sollten folgende Einschätzungskriterien berücksichtigt werden:

- Schmerzlokalisierung (Wo ist der Schmerz?)
- Schmerzintensität (Wie schlimm ist der Schmerz, gemessen durch z.B. eine Schmerzskala)
- Schmerzqualität (Wie fühlt sich der Schmerz an, z.B. stechend, stumpf)
- Zeitliche Dimensionen (erstes Auftreten, zeitlicher Verlauf, Rhythmus)
- Verstärkende und lindernde Faktoren (Wann und wodurch verbessert oder verschlechtert sich der Zustand?)
- Auswirkungen auf das Alltagsleben (Wie werde ich durch den Schmerz im Alltag beeinträchtigt?)

Es gibt einige Defizite, die zu einer Einschränkung in der Schmerzäußerung führen können: Bewusstseinstörungen, Bewusstlosigkeit, Koma, Beatmung, Demenz, Delir oder andere Bewusstseinsveränderungen, geistige Retardierung und Kommunikationsstörungen. Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder sind aufgrund ihres noch nicht ausgereiften Kommunikationsvermögens nicht zu konkret lokalisierenden Schmerzäußerungen fähig. Hierbei ist besonders auf Mimik, Gestik und andere Signale des Körpers zu achten, um Schmerzen richtig deuten zu können.

Falls Sie Hilfe benötigen um ein solches Schmerztagebuch anzulegen, stehen Ihnen gerne unsere Pflegefachkräfte zur Verfügung.

Was kann ich tun?

Bei der Therapie kann auf Schmerzmedikamente (Analgetika) und unterstützend hierzu auf andere Therapiemöglichkeiten zurückgegriffen werden. Die Verabreichung von Schmerzmedikation erfolgt nach ärztlicher Anordnung und ist ausgelegt auf die Schmerzintensität. Bei leichten bis mäßigen Schmerzen werden diese mit Medikamenten behandelt, die direkt am Ort der Schmerzentstehung wirken. Bei stärkeren Schmerzen kommen stark wirkende Opioide zum Einsatz. Außerdem werden unterstützende Medikamente, auch Co-Analgetika genannt, eingesetzt, die selbst schmerzhemmend wirken, oder Begleitscheinungen der Behandlung reduzieren. Wichtig ist hier, auf die richtige Verabreichung zu achten. Bei chronischen Schmerzen ist es ratsam einen Facharzt zu konsultieren, der die Therapie individuell auf Sie abstimmen kann.

Welche Nebenwirkungen können mich erwarten?

Viele Patienten haben Angst vor den bevorstehenden Nebenwirkungen, und das ist auch verständlich. Dennoch wird Ihnen auf lange Sicht die Behandlung helfen, ein angenehmeres Leben zu führen. Lassen Sie ihrem Körper einige Tage Zeit, um sich auf die neue Situation einzustellen. Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Schwindel, Übelkeit oder Verdauungsprobleme sind durch leichte Medikation zu beheben.

Unterstützend zur medikamentösen Behandlung können auch andere Therapien eingesetzt werden:

- Kälte- und Wärmeanwendungen
- Akupunktur
- Ablenkung durch: Imaginationsübungen, Musik, humorvolle Videos, Fernsehen
- Entspannungstechniken: z.B.: Atemübungen, Massagen, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Meditation, Tiere

Schon das Gefühl der Sicherheit, keine Schmerzen erdulden zu müssen, kann eine Verbesserung der Situation für den Betroffenen bewirken.

Wer hilft mir?

Ihr ständiger Ansprechpartner sind natürlich unsere Pflegefachkräfte, die Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen. Aber auch andere Institutionen helfen Ihnen gerne bei allen Fragen und Ängsten.

Nach § 45 SGB XI haben Pflegebedürftige der Pflegestufen I bis III sowie „Menschen mit allgemein erheblichem Betreuungsbedarf“ Anspruch auf ein Beratungsgespräch durch zugelassene Beratungsstellen und Pflegedienste. Diese Beratung können Sie kostenlos bei Ihrem Pflegedienst erhalten. Wenden sie sich einfach an:

Caritas-Sozialstation St. Elisabeth
Friedenstraße 8
97421 Schweinfurt
Tel.: 09721/21150
Fax: 09721/21154
info@schweinfurter-sozialstation.de