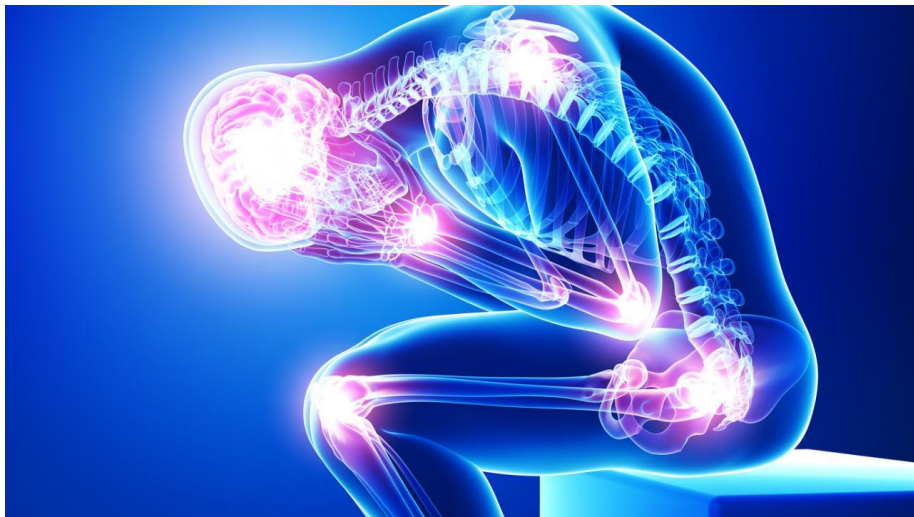


Information

für

*Pflegebedürftige, ihre pflegenden Angehörigen und
Interessierte*

„Schmerzen“



Liebe Leser,

**Schmerzen schützen vor Verletzungen -
Schmerzen warnen vor Überlastungen!**

Ohne Schmerzen könnten wir nicht leben. Ständig würden wir Verletzungen erleiden und unseren Körper überfordern, ohne etwas dagegen zu unternehmen oder uns zu schützen. Und chronische Schmerzen verlieren dann ihre Warnfunktion. Bei vielen chronischen Erkrankungen erhalten Schmerzen zudem einen eigenständigen Krankheitswert.

Diese Broschüre soll helfen, das Symptom Schmerz und die Schmerzkrankheit besser zu verstehen und durch mehr Information die richtigen Fragen zu stellen.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen gerne jederzeit vor Ort oder telefonisch zur Seite.

Ihre Sozialstation
Essen - Lastrup - Molbergen

Was sind Schmerzen?

Schmerzen sind mit die stärksten Empfindungen des Menschen.

Schmerzen haben eine Warnfunktion und signalisieren eine Erkrankung oder eine Verletzung. Schmerz ist also nichts anderes als ein Signal, um Abwehrreaktionen auszulösen zum Beispiel das Wegziehen der Hand von der heißen Herdplatte. Unser Nervensystem ist so aufgebaut, dass sich unsere Aufmerksamkeit normalerweise einem Schmerzereignis vollständig zuwendet: Flucht oder Abwehr sind die Reaktionen. Andere Sinneseindrücke verblassen dagegen.

Dauerhafte Schmerzen beeinträchtigen deshalb den gesamten Menschen - seelisch und körperlich -

Fühlen sich Schmerzen immer gleich an?

Grundsätzlich „Nein“.

Die Schmerzwahrnehmung hängt von vielen Faktoren ab. So ist die Art der Verletzung von entscheidender Bedeutung für Eigenschaften, Stärke, zeitliches Auftreten und Ausstrahlung der wahrgenommenen Schmerzen.

Auch die körperliche Konstitution, Nebenerkrankungen, die Tageszeit, Umgebung, seelische Verfassung usw. haben einen Einfluss.

Es zeigt sich, dass Schmerz ein sehr individuelles und persönliches Ereignis ist.

Kein Schmerz ist wie der andere und jeder Mensch empfindet den Schmerz auf seine ganz persönliche Art.

Schmerz bedeutet für den Körper Stress!

Der Blutdruck und der Puls können steigen, die Atmung verändert sich und der ganze Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt. Um dem Schmerz entgegen zu wirken, schüttet der Körper körpereigene Opiate (Endorphine) aus, die auf die Schmerzleitung im Rückenmark und Gehirn Einfluss nehmen.

Definition: Endorphine

Sie werden vom Körper selbst produziert. Sie wirken schmerzhemmend, beruhigend und angstlösend. Endorphine sind die Glückshormone des Körpers.

Welche Folgen können Schmerzen haben?

Je länger Schmerzen bestehen und je schwerer sie sind, desto häufiger treten in den unterschiedlichen „Schmerzzentren“, vom Rückenmark bis ins Gehirn, dauerhafte Veränderungen auf - eine Art **Schmerzgedächtnis**. Der Schmerz bleibt bestehen, selbst wenn die zugrunde liegende Störung längst behoben ist.

Welche Schmerzarten gibt es?

Akute Schmerzen

Grundsätzlich sind Schmerzen als ein zum Teil lebenswichtiges Warnsignal zu verstehen. Akute Schmerzen sollen dem Körper signalisieren, dass er sich schmerzmeidend und heilfördernd verhalten soll. In der Regel sind solche Schmerzen von vorübergehender Natur und durch Behandlung der Grundursache vollständig zu beheben. Zum Beispiel Verletzungen, Herzinfarkt, Verbrennung, Halsentzündung, Schmerzen nach Operationen.

Chronische Schmerzen

Chronische Schmerzen sind oft nicht abgrenzbar, das bedeutet, dass sie sich oft nur schwer behandeln lassen. Sie haben sich verselbständigt und ihre Funktion als Warnsignal verloren. Durch eine konsequente und kontinuierliche Behandlung können diese Schmerzen aber beherrschbar werden. Zum Beispiel Rückenschmerzen, Nervenschmerzen oder eine Tumorerkrankung.

Hinweis

Menschen mit Schmerzen versuchen in einigen Fällen, diese herunterzuspielen. Die Gründe hierfür sind unterschiedlich: Vielleicht haben sie Sorge, dass die Schmerzen Ausdruck einer schweren Erkrankung sind; manche befürchten aufwändige Diagnoseverfahren; einige möchten auf keinen Fall die Familie belasten; für andere sind die Schmerzen aufgrund ihrer Chronizität Alltag geworden; für einige wären die Äußerungen von Schmerzen ein Zeichen für die eigene Schwäche!!

- Die Folgen von unbehandelten Schmerzen sind nicht nur sehr unangenehm, sondern können auch zu erheblichen Folgeproblemen führen: zum Beispiel Schlafstörungen, Appetitmangel, Abwehrschwäche, Muskelabbau, Hoffnungslosigkeit, Angst, Depression, Resignation usw.

Eine gute Schmerztherapie hilft!!

Wie werden Schmerzen normalerweise behandelt?

Dauerhafte Schmerzzustände aller Art werden am besten behandelt, indem man die Ursache findet und sie beseitigt.

Kritikloser Einsatz von Schmerzmitteln ist nie gerechtfertigt. Sind die Schmerzen bereits chronisch, dann wird ein Schmerzmittel allein kaum helfen. Die Behandlung muss mehrere Faktoren berücksichtigen. Sie kann neben der medikamentösen Therapie bis zu Psychotherapie und Entspannungstechniken reichen. Für eine erfolgreiche Schmerztherapie ist eine gute Zusammenarbeit zwischen Patienten, Arzt und Pflegepersonal erforderlich.

Medikamente gegen den Schmerz

Die medikamentöse Behandlung von Schmerzen ist abhängig von der Schmerzart und Schmerzintensität. Die Angst vor Gewöhnung und Abhängigkeit ist weit verbreitet. Bei fachgerechter Einnahme ist diese jedoch ohne negative Folgen möglich. Wie fast alle Medikamente können auch Schmerzmittel Nebenwirkungen auslösen. Ob diese auftreten und wenn ja, wie stark diese ausgeprägt sind, hängt von Ihrer individuellen Situation und dem eingesetzten Medikament ab. Der Erfolg der Therapie ist immer wieder zu kontrollieren und gegebenenfalls ist die Schmerzmedikation anzupassen.

Verabreichungsformen von Schmerzmittel

- Orale Einnahme Bsp. Tabletten, Kapseln und Tropfen
- Bei Kindern eignen sich Zäpfchen gut
- Spritzen unter die Haut
- Infusionen



Einnahme von Schmerzmittel

- Teilen Sie uns das Auftreten von Schmerzen sofort mit
- Nehmen Sie die verordneten Medikamente regelmäßig nach Verordnung ein
- Bei besonderer Belastung (z. B. Durchführung der Pflege) ist es sinnvoll im Vorfeld Schmerzmittel einzunehmen
- Rechtzeitige Information über mögliche Nebenwirkung

Nicht medikamentöse Verfahren zur Schmerzlinderung - Physiotherapie -

Physiotherapie gehört zu fast jedem Schmerzbehandlungsprogramm. Besonders, wenn die Schmerzen vom Bewegungsapparat ausgehen, sind Übungsbehandlung und Bewegungsprogramme (zum Beispiel Rückenschule) zentraler Bestandteil der Behandlung.

- Physikalische Maßnahmen Bsp. Massagen, Kälte- u. Wärmeanwendungen, Bäder
- Krankengymnastik (Bewegungsabläufe)
- Elektrische Nervenstimulation
- Entspannung (Lesen, Musik, Fernsehfilm, Mittagsschlaf)
- Akkupunktur
- Meditative Übungen, positive Einstellung

Hilft Psychotherapie bei Schmerzen?

Wenn Schmerzen dauerhaft bestehen, verändert sich der ganze Mensch. Man zieht sich zurück, der Schmerz wird Mittelpunkt des Lebens.

Die Reaktion fällt entsprechend aus:

Passivität, Depression oder auch Hilflosigkeit!

Unbewusst verstrickt sich, der unter dauernden Schmerzen leidende Mensch, immer tiefer in bestimmte Verhaltensweisen. Doch solche Verhaltensweisen lassen sich aufdecken!

Psychotherapie hilft und ist oft der einzige Weg, das schädliche Schmerzverhalten zu erkennen und zu verändern.

Ist mein Hausarzt der richtige Ansprechpartner bei Schmerzen?

Der Hausarzt ist in der Regel der erste Ansprechpartner bei Schmerzen. Wichtig ist, dass Ihr Arzt abklärt, was die Grundlage des Schmerzes ist und welche Mechanismen ihm zugrunde liegen. Sollten sich die Beschwerden durch ein Schmerzmittel nicht bessern, sollte Ihr Arzt Sie an einen Spezialisten überweisen.

Wer übernimmt die Kosten einer Schmerztherapie?

Grundsätzlich tragen auch die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten einer schmerztherapeutischen Behandlung.

Schlusswort

Liebe Leser, wir hoffen, Ihnen mit unseren Ausführungen einen verständlichen Überblick verschafft zu haben. Auch wenn es sich hierbei um eine relativ kleine Zusammenfassung handelt, sollten diese Ausführungen dazu ermuntern, bei entsprechenden Beschwerden und Symptomen in jedem Fall einen Hausarzt aufzusuchen.

„Wir wollen, dass Ihr Leben lebenswert bleibt“

**Scheuen Sie sich nicht uns anzurufen!
Auch bei den anderen Leistungen die wir ihnen anbieten
können. Wir sind für sie da:**

- **Pflegedienstleistung und Teamleitung
Für den Bereich Molbergen
Frau Elisabeth Bunten
Tel.: 04472/950191**
- **Teamleitung für den Bereich Essen
Frau Inge Kessen
Tel.: 04472/950167**
- **Teamleitung für den Bereich Lastrup
Frau Birgit Kötter
Tel.: 04472/950108**

Weiterhin ist es auch möglich uns folgendermaßen zu
erreichen:

St. - Elisabeth - Str. 14, 49688 Lastrup

Büro/ Verwaltung: 04472 - 950190

Fax: 04472 - 950192

Geschäftsführer Herr Suing: 04472/950-118

Homepage : www.sozialstation-essen-lastrup-molbergen.de



„Den Menschen in seiner Würde schützen“

Sozialstation
Essen-Lastrup-Molbergen
gem. GmbH