



Häusliche Krankenpflege
Sabine Brüggemann



Beratungsblatt

Schmerz

Der Schmerz ist eine komplexe subjektive Sinneswahrnehmung, die als akutes Geschehen den Charakter eines Warn- und Leitsignals aufweist und in der Intensität von unangenehm bis unerträglich reichen kann. Als chronischer Schmerz hat es den Charakter des Warnsignals verloren und

wird heute als eigenständiges Krankheitsbild (chronisches Schmerzsyndrom) gesehen und behandelt.

Daher möchten wir sie und Ihre Angehörigen mit diesem Beratungsblatt informieren, wie man Schmerz vorbeugen und die vorhandenen Gefahren minimieren kann.

Was ist Schmerz?

Grundsätzlich lässt sich der Schmerz in zwei Arten unterteilen: akuter und chronischer Schmerz. Der akute Schmerz übernimmt eine sinnvolle und lebenserhaltende Warnfunktion. Die Schmerzursache kann meist schnell erkannt und zeitnah beseitigt werden. Jedoch entwickelt sich in manchen Fällen ein langanhaltender chronischer Schmerz. Dann, wenn keine ausreichende Therapie des akuten Schmerzes erfolgt oder nicht erfolgen kann, weil die Ursachen unklar bleiben.

Oder dann, wenn Schmerzen immer wieder aufs Neue auftreten. Der Schmerz verliert seine Warnfunktion und entwickelt sich zu einer eigenständigen Schmerzerkrankung.

Wie beurteilt man den Schmerz?

Um den Schmerz richtig zu beurteilen, ist die Selbsteinschätzung sehr wichtig. Da der Schmerz ein subjektives Körperempfinden ist und nur vom Betroffenen selbst zuverlässig beurteilt werden kann, hat sie grundsätzlich Vorrang vor einer Fremdeinschätzung. Sind ihre Schmerzen anhaltend und belastend, sollten sie in jedem Fall einen Arzt konsultieren oder den Rat und die Hilfe von ihrem Pflegedienst einholen.

Für eine gute Schmerzbeurteilung kann es sinnvoll sein, ein Schmerztagebuch zu führen. Notieren sie darin folgendes:

- Ort des Schmerzes
- Art der Schmerzen (klopfend, stechend, krampfartig, brennend, reißend, Druck)
- Selbsteinschätzung der Schmerzintensität auf einer Skala von 0 bis 10

- Dauer der Schmerzen
- mögliche Ursachen
- Auswirkung der Schmerzen (kann nicht gehen, kann nicht liegen...)
- Wann die Schmerzen aufgetreten sind (in Ruhe oder während bzw. nach Belastung)
- Was Sie gegen die Schmerzen unternommen haben (z.B. sich hinlegen...)

Was können Sie selbst tun?

Möglicherweise wird Ihnen Ihr Arzt schmerzstillende Medikamente verordnen. Ergänzend zu dieser Form der Schmerztherapie können Sie jedoch auch selbst einiges tun:

- Versuchen Sie die Aufmerksamkeit vom Schmerz wegzulenken (Ablenkung durch Musik, Fernsehen oder Beschäftigung, die Ihnen Freude bereiten)
- Wärme- oder Kälteauflagen
- Massagen wirken Durchblutungsfördernd und steigern das Wohlbefinden
- Verwenden Sie folgende Atemtechnik: Sobald der Schmerz kommt, atmen Sie ruhig und gezielt in den Schmerzpunkt hinein. Bei jeder Ausatmung stellen Sie sich vor, den Schmerz mit der Atemluft langsam auszuatmen.



Für eine umfassende Beratung stehen wir Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite.