



rhein
kreis
neuss



Vorbeugung und Therapie

SCHMERZEN



**Informationsbroschüre
für Patienten und Angehörige**

**Schmerzdienst der
Kreiskrankenhäuser des Rhein-Kreises Neuss
von-Werth-Straße 5
41515 Grevenbroich**

INHALT

- 03 Was ist Schmerz?
- 04 Akute und chronische Schmerzen
- 05 Bedeutung der Schmerztherapie
- 06 Grundlagen einer individuellen Schmerztherapie
- 08 Möglichkeiten der Schmerztherapie

Diese Informationsbroschüre wird regelmäßig auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft und aktualisiert. Sie richtet sich in erster Linie an den medizinischen Laien, erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt nicht die individuelle Beratung durch den Arzt oder die Pflegefachkraft.

Diese Broschüre ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung sind in unveränderter Form unter Einhaltung der Urheberrechte jedoch erwünscht – zum Wohle des Patienten.

Ausgabe 02/2008

EINLEITUNG

Liebe Patientinnen und Patienten,

im Zusammenhang mit Ihrer Krankenhausbehandlung sind Schmerzen oder auch schon die Angst davor oft eine große Belastung. Viele Untersuchungen und Operationen können mit entsprechenden Schmerzen einhergehen. Moderne Therapieverfahren ermöglichen es jedoch, diesen vorzubeugen bzw. sie in einem erträglichen Rahmen zu halten.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen einen Einblick in die Möglichkeiten der modernen Schmerztherapie in den Kreiskrankenhäusern des Rhein-Kreises Neuss geben und Ihnen zeigen, wie Sie selber zur optimalen Vorbeugung und Behandlung von Schmerzen beitragen können.

WAS IST SCHMERZ?

Wie entstehen Schmerzen ?

Von der erkrankten oder verletzten Stelle des Körpers werden über besondere Nervenfasern Signale zum Rückenmark geschickt. Diese lösen dann erste unwillkürliche Abwehrreaktionen aus. Danach wird der Schmerzreiz an das Gehirn weitergeleitet, wo die eigentliche Schmerzwahrnehmung und -bewertung stattfindet.

Welchen Sinn haben Schmerzen ?

Grundsätzlich haben Schmerzen eine Warnfunktion und signalisieren eine Erkrankung oder eine Verletzung. Schmerz ist also nichts anderes als ein Signal, um Abwehrreaktionen auszulösen. z.B. das Wegziehen der Hand von der heißen Herdplatte.

Fühlen sich Schmerzen immer gleich an ?

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, die Umgebung, die seelische Verfassung usw. haben einen Einfluss. Jeder Schmerz betrifft daher immer den ganzen Menschen: die körperliche genauso wie die psychische und soziale Ebene.

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.

Wie reagiert der Körper auf Schmerzen ?

Schmerz bedeutet für den Körper Stress. Der Blutdruck und Puls kann steigen, die Atmung verändert sich und der ganze Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt.

Um dem Schmerz entgegen zu wirken, schüttet er körpereigene Opiate (Endorphine) aus, die auf die Schmerzleitung im Rückenmark und Gehirn Einfluss nehmen.

AKUTE UND CHRONISCHE SCHMERZEN

Akute Schmerzen

Grundsätzlich sind Schmerzen als ein zum Teil lebenswichtiges Warnsignal zu verstehen. Der Körper weist damit auf eine Verletzung oder Erkrankung hin und ermöglicht entsprechende Gegenmaßnahmen. In der Regel sind solche Schmerzen von vorübergehender Natur und durch Behandlung der Grundursache vollständig zu beheben. Beispiele sind Verletzungen, akute Erkrankungen oder auch ein operativer Eingriff.

Chronische Schmerzen

Von chronischem Schmerz wird gesprochen, wenn er über sechs Monate anhält. Oft hat der Schmerz sich verselbständigt und seine Funktion als Warnsignal verloren. Der Schmerz hat sich vom Symptom zur eigenständigen Krankheit gewandelt. Durch eine konsequente und kontinuierliche Behandlung sind auch solche Schmerzen in der Regel gut beherrschbar. Beispiele hierfür sind Schmerzen aufgrund eines chronischen Rückenleidens oder einer Tumorerkrankung.

BEDEUTUNG DER SCHMERZTHERAPIE

... für das Wohlbefinden

Schmerz, ob erträglich oder unerträglich, ist eine Sinneswahrnehmung, die Kraft kostet, das Wohlbefinden stört und die Lebensqualität herabsetzt. Ziel der Behandlung ist jedoch, gerade Wohlbefinden und Lebensqualität wieder herzustellen. Daher wird der Vorbeugung bzw. Behandlung von krankheitsbedingten - aber auch therapiebedingten - Schmerzen in den Kreiskrankenhäusern Grevenbroich und Dormagen eine hohe Priorität eingeräumt.

... für den Heilungsverlauf

Die Schmerztherapie hat einen großen Einfluss auf das Gesamtergebnis der Behandlung. Der Körper muss sich z.B. vom Operationsstress erholen und seine normalen Funktionen wieder aufnehmen. Gleichzeitig müssen mögliche Komplikationen wie z.B. eine Thrombose oder eine Lungenentzündung, verhindert werden. Um dies zu erreichen, ist es wichtig, schnell wieder „auf die Beine zu kommen“. Die meisten Behandlungen erfordern keine längere Bettruhe. Nach Operationen kann man oft schon am selben Tag in Begleitung einer Pflegekraft das erste Mal

aufstehen. Schmerzen können dieser Mobilität entgegenstehen und auch wichtige krankengymnastische Übungen verhindern. Deshalb erhalten alle Patienten eine individuell angepasste Schmerztherapie. Ziel ist es, Beweglichkeit und Selbständigkeit zu gewährleisten, um so einen positiven Heilungsverlauf und eine schnelle Genesung zu ermöglichen.

GRUNDLAGEN EINER INDIVIDUELLEN SCHMERZTHERAPIE

Die Patientenanamnese

Ärzte und auch die Pflegekräfte führen mit Ihnen Aufnahmegespräche durch und ermitteln körperliche Befunde. Dabei ist es wichtig, dass Sie Ihre Fragen stellen und eigene Wünsche zur Behandlung anbringen. Aber auch Angaben zu früheren Schmerzbehandlungen oder Unverträglichkeiten bei Medikamenten sind wichtig. Mit all diesen Informationen kann dann ein individuell abgestimmter Therapieplan erstellt werden.

Die Schmerzbeschreibung

Nur Sie selber können uns eine kompetente Auskunft über Ihre Schmerzen geben, da ja nur Sie die Schmerzen spüren. Es gibt einige Möglichkeiten, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Schmerzsituation darzustellen.

ORT DES SCHMERZES

Dies ist wichtig, um die Ursache des Schmerzes zu erfassen. Zeigen sie ruhig auf das entsprechende Körperteil und auch in welche Bereiche der Schmerz evt. ausstrahlt. Evt. kann auch eine Zeichnung bei der Beschreibung des Ortes hilfreich sein.“

ART DES SCHMERZES

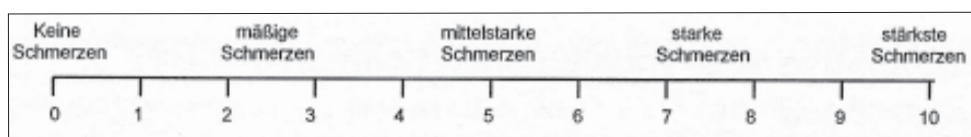
Wählen Sie ruhig die Worte, die nach Ihrer Meinung den Schmerz beschreiben können. Beispiele sind: stechend, brennend, dröhnend, beißend, zischend usw.

AUFTRETEN DES SCHMERZES

Ist der Schmerz immer gleich oder schwillt er an und ab ? Ist er zu bestimmten Tageszeiten stärker oder schwächer ? Gibt es Situationen oder Tätigkeiten, die den Schmerz verstärken oder lindern, z.B. Essen, Bewegung oder Ablenkung ?

INTENSITÄT DES SCHMERZES

Die Stärke des Schmerzes kann, entsprechend der unten dargestellten Skala, mit einem Wert zwischen 0 und 10 (bzw. 0 bis 100) angegeben werden.



Entsprechende Smiley-Gesichter unterstreichen zusätzlich diese Schmerzstärken.

Hier sehen Sie unsere Schmerzskala. Mit einem Schieber können Sie auf der Skalenvorderseite



Ihre Schmerzstärke einstellen. Auf der Rückseite wird dann der entsprechende Wert abgelesen und dokumentiert. So ergibt sich eine Kurve, die Ihren individuellen Schmerzverlauf darstellt.

Ihre Mitarbeit

Wir werden Sie mehrmals täglich nach Ihren Schmerzen befragen. Zusätzlich ist es notwendig, dass Sie dem Behandlungsteam jede Verbesserung oder Verschlechterung der Schmerzsituationen unverzüglich mitteilen. So kann die Therapie jederzeit auf Ihre aktuellen Bedürfnisse angepasst werden. Auch bei Fragen zur Therapie wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal oder den Arzt.

MÖGLICHKEITEN DER SCHMERZTHERAPIE

Ziele

Ziel ist es, die Schmerzen frühzeitig zu behandeln, eine rasche Linderung zu erreichen und den Schmerz auf ein für Sie akzeptables Maß zu senken. So werden Komplikationen vorgebeugt und die Mobilität verbessert.

Medikamente gegen den Schmerz

VIELE MENSCHEN HABEN ANGST VOR SCHMERZMITTELN (ANALGETIKA)

Die Angst vor Gewöhnung und Abhängigkeit ist weit verbreitet. Bei fachgerechter Einnahme von Analgetika 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. In der Regel können sie jedoch durch eine richtige Anwendung vermieden bzw. minimiert werden.

Die medikamentöse Schmerztherapie in den Kreiskrankenhäusern Grevenbroich und Dormagen orientiert sich an internationalen Erkenntnissen und Standards. Dazu gehört das seit über 20 Jahren bewährte Stufenschema der Weltgesundheitsorganisation (WHO). So wird nicht nur ein effektiver Schmerzmitteleinsatz gewährleistet, sondern auch möglichen negativen Begleiterscheinungen vorgebeugt.

VERABREICHUNGSFORMEN VON SCHMERZMITTELN

- Die gängigste Form sind Mittel zum Einnehmen (oral). Hierzu zählen Tabletten, Kapseln und Tropfen.
- Bei Kindern eignen sich häufig auch Zäpfchen
- Eine schnell wirkende Verabreichungsform ist das Einspritzen unter die Haut (subcutan), z.B. am Oberschenkel, Oberarm oder Bauch.

- Während oder unmittelbar nach der Operation bietet sich jedoch die Verabreichung direkt in eine Vene (intravenös) als Spritze, Infusion oder Infusionspumpe an. So können ein sehr schneller Wirkungseintritt und eine maximale Wirkstärke des Medikaments erreicht werden.
- Sollten Schmerzmittel über einen längeren Zeitraum (mehrere Wochen bis Monate) notwendig sein, können sogenannte Transdermalpflaster eingesetzt werden. Sie beinhalten ein spezielles Schmerzmittel, welches über die Haut langsam an den Körper abgegeben wird.
- Je nach Schmerzart oder durchgeführter Operation ist auch die Anwendung eines Schmerzmittels über einen Katheter möglich. Das Medikament gelangt so direkt in das entsprechende Schmerzareal bzw. an die entsprechenden Nervenbahnen. Kommt bei Ihnen ein solches Verfahren in Betracht, wird der Arzt Sie auch hierüber informieren.

BASIS- UND BEDARFSMEDIKATION

Häufig ist es sinnvoll, eine regelmäßige Einnahme (Basismedikation) durch zusätzliche Medikamente bei Schmerzspitzen zu ergänzen (Bedarfsmedikation). Dabei sollte die Basismedikation regelmäßig eingenommen werden. Bei der Bedarfsmedikation achten Sie darauf, die Einnahme nicht zu lange hinauszuzögern.

UMGANG MIT SCHMERZMITTELN

Sie sehen, dass es eine Vielzahl von Möglichkeiten zur medikamentösen Schmerztherapie gibt. Dies versetzt uns in die Lage, einen speziell auf Sie abgestimmten Therapieplan entwerfen zu können. Dafür sind wir jedoch auf Ihre Mitarbeit angewiesen und bitten Sie, die folgenden Punkte zu beachten:

- Teilen Sie uns das Auftreten von Schmerzen bitte unverzüglich mit. Frühzeitige Maßnahmen erleichtern die Therapie, da der Schmerz so gut beherrschbar bleibt. Ein Aushalten von Schmerzen nützt keinem.
- Nehmen Sie die verordneten Medikamente gemäß den Anweisungen ein. Insbesondere bei chronischen Schmerzen ist es wichtig, die verordneten Einnahmezeiten möglichst exakt einzuhalten, um eine gleichmäßige Schmerzreduktion über den gesamten Tag zu erreichen. Bei Fragen wenden Sie sich an das Pflegepersonal oder den Arzt.
- Bei besonderen Belastungen (z.B. Krankengymnastik) kann es sinnvoll sein, bereits im Vorfeld ein Schmerzmittel einzunehmen. Hierfür werden entsprechende Bedarfsmedikamente verordnet.
- Geben Sie regelmäßige Rückmeldungen zur Wirksamkeit der Therapie und sprechen Sie uns an, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Behandlung unzureichend ist.
- Benachrichtigen Sie uns über alle eventuell auftretenden Nebenwirkungen und auch alle sonstigen Veränderungen Ihres Befindens.

Andere Verfahren zur Schmerzlinderung

Die Therapie mit Medikamenten ist eine sehr effektive Art, dem Schmerz zu begegnen. Es gibt aber auch Verfahren und Verhaltensweisen, die eine medikamentöse Behandlung unterstützen bzw. ergänzen.

- An erster Stelle sollen hier die physikalischen Maßnahmen genannt werden. Dazu gehören Kälte- und Wärmeanwendungen, Massagen, Bäder usw.
- Bei bewegungsabhängigen Schmerzen können speziell eingeübte Bewegungsabläufe (z.B. Aufstehen aus dem Bett) und eine spezielle Gymnastik helfen. Die Mitarbeiter/innen der Krankengymnastik werden Sie hierbei unterstützen.

- Mit der TENS-Therapie (Transkutane elektrische Nervenstimulation) lassen sich lokale Schmerzpunkte behandeln.
- Bei Bauchwunden hilft oft schon das Festhalten der Wunde, z.B. beim Aufrichten oder Husten. Bei größeren Wunden dienen Bauchbinden als zusätzliche Unterstützung.
- Fette und blähende Speisen sollten in der ersten Zeit nach Bauchoperationen vermieden werden.
- Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung, ohne sich zu überfordern. Sie selbst wissen am besten, wie viel Aktivität Sie schon verkraften.
- Unterschätzen Sie nicht die schmerzlindernde Wirkung von Ablenkung und Entspannung. Gerade nach einer Operation muss sich der gesamte Organismus erholen. Gönnen Sie sich daher ruhig mal einen schönen Fernsehfilm, einen zusätzlichen Mittagsschlaf, einen kleinen Spaziergang oder eine andere Aktivität, bei der Sie sich entspannen können. Wichtig bei allen Aktivitäten ist, dass Sie sich nicht überfordern. Das Durchblättern einer Zeitschrift kann sinnvoller sein als das Abmühen mit einem anspruchsvollen Roman. Nutzen Sie die Zeit nach der Operation, um vom Alltag abzuschalten und sich ganz auf Ihre Regeneration zu konzentrieren. Ihr Körper wird es Ihnen danken.
- Beobachten Sie auch Ihre eigene Haltung zu Krankheit und Schmerz. Wichtig ist, dass Sie sich nicht unterkriegen lassen und zu einer positiven Einstellung finden. Der Gedanke, dass Sie den Schmerz beherrschen können und die Gewissheit, dass er nur vorübergehend ist, kann ein starker Partner in unserem gemeinsamen Bestreben nach rascher Schmerzlinderung sein.

SCHLUSSWORT

Die Forschung und Industrie stellt ständig neue Erkenntnisse und Verfahren im Bereich der Schmerztherapie vor. Diese werden von uns regelmäßig geprüft und in die bestehenden Verfahren eingearbeitet oder ergänzt. Damit wird in den Kreiskrankenhäusern des Rhein-Kreises Neuss ein aktueller Schmerzbehandlungsstandard gehalten, der eine große Vielfalt moderner Therapieverfahren bereithält. Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen einen Einblick in die Behandlungsmöglichkeiten von Schmerzen geben. Unser Ziel ist, dass Sie um die vielen Therapiemöglichkeiten wissen und zusammen mit uns eine optimale Behandlung finden. Dabei können und sollen Sie aktiv mitarbeiten und so zu einem bestmöglichen Gelingen beitragen. Es gibt keinen Grund, Schmerzen als Begleiterscheinung bei der Wiederherstellung Ihrer Gesundheit so einfach hinzunehmen. Für weiterführende Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich jederzeit zur Verfügung und wünschen Ihnen nun noch eine schnelle und vor allem schmerzfreie Genesung.

Ihr Schmerzdienst an den Kreiskrankenhäusern
Grevenbroich und Dormagen.

