

Instabil ist sie ebenfalls, wenn die Versorgung (z. B. pflegerisch oder medikamentös) der betroffenen Person nicht mehr gewährleistet werden kann oder aufgrund der Therapie bzw. ihrer Nebenwirkungen gesundheitsbezogene und alltagsbezogene Krisen oder Komplikationen auftreten.

Schmerzeinschätzung

Eine wichtiger Baustein eines erfolgreichen Schmerzmanagements ist die Schmerzeinschätzung. Sie hilft, die richtige Schmerztherapie bzw. geeignete Maßnahmen zur Linderung des Schmerzes auszuwählen. Hierbei ist die Mithilfe der Betroffenen erforderlich. Sie werden gebeten die Stärke des Schmerzes auf der Schmerzskale einzuordnen.

Nebenwirkungen erkennen

Bei einer medikamentösen Therapie ist es wichtig, mögliche Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen oder Verstopfung zu erkennen und zu beheben. Ggf. ist die Dosis der Schmerzmittel durch den behandelnden Arzt anzupassen

Kontakt



0173 - 479 62 31



Moorblick 43
25746 Heide



kontakt@pflegeberatung-klinckhamer.de



www.pflegeberatung-klinckhamer.de

Informationsbröschüre

Schmerzmanagement

Schmerzmanagement

Unterschieden wird zwischen akuten und chronischen Schmerzen:

Akuter Schmerz

Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers, das auf eine Gewebeschädigung wie z. B. eine Verletzung hinweist. Es ermöglicht, die Schmerzsache ausfindig zu machen und zu beseitigen. Bei dieser Art Schmerz wird von akutem Schmerz gesprochen. Er ist überlebenswichtig und schützt unsere Gesundheit. Akuter Schmerz ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Symptom, das verschwindet, sobald die Ursache beseitigt ist.

Wichtig:

Wird akuter Schmerz unzureichend behandelt, kann aufgrund des sogenannten Schmerzgedächtnisses ein chronischer Schmerz entstehen.

Chronischer Schmerz

Von chronischem Schmerz wird gesprochen, wenn der Schmerz mindestens drei bis sechs Monate besteht oder ständig wiederkehrt. Im Gegensatz zu akutem Schmerz hat chronischer Schmerz keine sinnvolle physiologische Funktion. Chronischer Schmerz ist eine eigenständige Krankheit.

Lebensqualität verbessern

Da chronischer Schmerz die Lebensqualität der Betroffenen in ihrer Gesamtheit negativ beeinflusst, ist eine langfristige, interdisziplinäre Behandlung erforderlich. Ziel muss es sein, den Schmerz zu reduzieren und die Lebensqualität und Funktionalität zu verbessern. Eine medikamentöse Therapie sollte durch erfahrene Schmerztherapeuten erfolgen. Ergänzend ist eine psychologische Begleitung der Betroffenen wichtig, um seelische Leiden zu lindern. Auch die Aktivierung zu Unternehmungen und das Pflegen sozialer Kontakte kann helfen, um Schmerzpatienten vor einer Isolation zu bewahren.

Wie erkenne ich Schmerzen

Folgende Anzeichen können unter anderem auf Schmerzen hindeuten:

- **Gesichtsausdruck**
ängstlich, gequält, verzerrt
- **Lautäußerungen**
stöhnen, lautes Rufen, weinen
- **Körpersprache**
angespannte Haltung, nervöses hin- und hergehen, geballte Fäuste, Schlagen

- **Körperhaltung**
schmerzreduzierende Bewegung gekrümmte Haltung
- **Atmung**
angestrengt, beschleunigt, verlangsamt, Atempausen

Als Angehörige, Pflegende oder Betreuende können Sie durch menschliche und persönliche Zuwendung unterstützen. Nehmen Sie die Betroffenen und ihr Schmerzempfinden ernst. Lernen Sie, zu erkennen, ob die Schmerzsituation stabil oder instabil ist.

Stabil ist die Schmerzsituation, wenn die Betroffenen sie als akzeptabel und nicht veränderungsbedürftig erleben. Krisen können Sie gemeinsam vorbeugen bzw. bewältigen z.B. durch eine wirksame Behandlung.

Instabil ist die Schmerzsituation, wenn sie als inakzeptabel eingestuft wird und eine Einbuße an Lebensqualität, Funktionalität oder sozialer Teilhabe entstanden ist.