



# **Merkblatt für pflegende Angehörige**

## ***Umgang mit Schmerz***

### **Tips zur Pflege:**

- ▶ **Reden Sie offen über Schmerzen.**
- ▶ **plötzlich auftretende, „neue“ Schmerzen sind immer ein Alarmzeichen. Hausarzt/ Notarzt verständigen.**
- ▶ **chronische Schmerzen, aber auch immer wiederkehrende akute Schmerzen können die Lebensqualität stark und dauerhaft beeinträchtigen.**
- ▶ **durch natürliche Schmerzreaktionen (z.B. Schonhaltung, flache Atmung) bilden sich häufig weitere gesundheitliche Probleme, die zu weiteren Schmerzen führen können (Schmerzspirale).**
- ▶ **Eine genaue Beobachtung des Patienten hinsichtlich Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Unruhe etc. ist sehr wichtig und hilft, die Ursachen herauszufinden.**
- ▶ **Angst, Verzweiflung, Sorgen und Einsamkeit fördern Schmerzen.**
- ▶ **Zuwendung, Verständnis, Hoffnung und Freude lindern Schmerzen.**
- ▶ **Jede dauerhafte medikamentöse Schmerzbehandlung ist Sache des Arztes.**
- ▶ **neben der Schmerztablette gibt es einige andere Möglichkeiten, Schmerzen zu nehmen oder zu lindern. Z.B. Wärme-, Kälteanwendungen, Massagen, autogenes Training und andere mehr.**

## **Umgang mit Schmerz Erläuterungen**

Schmerz ist eine Sinneswahrnehmung, die dann auftritt, wenn der Körper Schaden nimmt oder zu nehmen droht. Schmerz wird von jedem Menschen anders empfunden, daher sind Schmerzäußerungen des Patienten immer ernst zu nehmen und genau zu beobachten.

Schmerzen sind lebensnotwendige Alarmzeichen zum Selbstschutz des Organismus. Allerdings können chronische Schmerzen in vielen Fällen zur alles bestimmenden Empfindung werden, ohne dass ihre Ursache behoben werden kann. Dies ist sehr häufig bei bösartigen Erkrankungen der Fall.

Solche Schmerzen zermürben den Patienten und führen oft zu Appetitlosigkeit, ständiger Angespanntheit und Gereiztheit, manchmal auch zu dauerhafter tiefer Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit.

Hinzu kommt, dass die verordneten Schmerzmedikamente in vielen Fällen nicht die erhoffte Wirkung zeigen. Völlige Beschwerdefreiheit stellt sich häufig nicht ein.

Hier können Zuwendung, Abwechslung im Tagesablauf und Ablenkung echte Hilfen sein, die Schmerzen zumindest zu lindern.

Sehr wichtig ist es auch, dem Patienten immer wieder Zeit zu geben, seine Empfindungen in Ruhe zu äußern. Hierbei läßt sich am ehesten erkennen, welche Dinge der Patient als Hilfe und Erleichterung empfindet.

Man sollte immer bedenken, dass neben den körperlichen Ursachen das Umfeld und die Begleitumstände großen Einfluß auf die Wahrnehmung von Schmerzen haben.

**Zu folgenden weiteren Themen liegen  
Merkblätter vor:**

- Dekubitus/ Lagerung**
- Exsikkose (Flüssigkeitsmangel)**
- Rückenschonende Arbeitsweise**
- Atemübungen**
- Essen anreichern/  
Aspirationsprophylaxe**
- Gestaltung des Krankenzimmers**
- Umgang mit verwirrten Patienten**
- Vermeidung von Stürzen**
- Vermeidung v. Gelenkerkrankungen**
- Vermeidung v. Mangelernährung**
- Umgang mit Schwerstkranken**
- Umgang mit Inkontinenten**

**Weitere Fragen zu allen Themen der  
Krankenpflege beantworten wir Ihnen  
gern. Rufen Sie uns an:**



**CHRISTOPHERUS  
Pflegedienste**

Christopherus Pflegedienste Essen  
Laubenhof 9  
45326 Essen Tel.: 0201/33 33 31  
Christopherus Pflegedienste Leverkusen  
Am Gesundheitspark 4  
51375 Leverkusen Tel.: 0214/83 02 20  
Christopherus Pflegedienste Bochum  
Bergwerkstr. 18  
44795 Bochum Tel.: 0234/4526535