

## Wofür ist dieses Merkblatt?

Wir möchten Ihnen mit dieser Informationsbroschüre Kenntnisse über eine richtige Schmerzbehandlung vermitteln, damit Sie Ihrem Arzt und unserer Pflegekraft Ihre Schmerzen auch ganz genau benennen können. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen wichtige Maßnahmen zur Schmerzlinderung.

### Allgemeine Informationen

Eigentlich sind Schmerzen ein überlebenswichtiger Schutzmechanismus des Körpers, welche die Aufgabe haben, uns vor gefährlichen Einflüssen zu schützen. Jedoch können Schmerzen auch enormes Leid hervorrufen und Ihr körperliches/seelisches Gleichgewicht, Ihre Lebensqualität und die Ihrer pflegenden Angehörigen beeinflussen. Auch werden Genesungs- und Heilungsprozesse durch sie erheblich erschwert. Schmerzen können durch externe Faktoren wie Hitze, Kälte, Druck oder Verletzungen, als auch durch innere Faktoren wie Tumore oder Entzündungen hervorgerufen werden.



**ascleon<sup>®</sup>Care**  
Ambulante Pflege

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Merkblatt hilfreiche Informationen und Tipps für Ihre häusliche Pflege geben konnten und wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr **ascleon<sup>®</sup>Team**

## Schmerzbehandlung

Wichtige Informationen für unsere Kunden und Ihre Angehörigen

Haben Sie weitere Fragen oder brauchen Sie Unterstützung? Die Mitarbeiter des Pflegedienstes **ascleon<sup>®</sup>Care** beraten Sie und helfen Ihnen gerne.



**ascleon<sup>®</sup>Care** Ambulante Pflege  
Wilhelmsstr. 9  
34117 Kassel



Tel. 0561 - 766 855 30  
Fax 0561 - 766 855 99



[www.ascleonCare.de](http://www.ascleonCare.de)  
[info@ascleonCare.de](mailto:info@ascleonCare.de)



## Was sind Risikofaktoren?

Als risikohaftes Schmerzverhalten wird Folgendes bezeichnet:

- ausgeprägte ängstliche Vermeidungs- und Schonhaltung des Pflegebedürftigen, die auf Dauer die Schmerzen nur verschlimmern, sodass sie Folgeprobleme mit sich bringen (z.B. Kontrakturen, usw.)
- ignorieren des Schmerzes
- eine unregelmäßige Medikamenteneinnahme
- eine Überbelastung durch einen zu großen Durchhaltewillen (Entspannungsunfähigkeit)

Sollte eine verbale Kommunikation über vorhandene Schmerzen nicht möglich sein, deuten folgende Anzeichen auf Schmerzen hin:

- erhöhte Reizbarkeit/Abwehrverhalten des Pflegebedürftigen
- eine innere Unruhe oder sonderbares Verhalten
- veränderte Mimik und Gestik
- Anstieg des Blutdrucks, der Atemfrequenz oder des Pulses
- Schreien oder Weinen



## Lindernde Maßnahmen

### **Beachten von ärztlichen Anordnungen**

Nehmen Sie die Schmerzmedikamente nach ärztlicher Anordnung ein und scheuen Sie sich nicht, sich bei Schmerzen oder einer fehlenden Wirkung zu melden.

### **Entlastende Lagerung**

Versuchen Sie das betreffende Körperteil so oft wie möglich zu entlasten und eine entspannende Lagerung vorzunehmen.

### **Lenken Sie sich ab**

Versuchen Sie sich durch Fernsehen, Radio, Musik oder der Gesellschaft anderer Menschen abzulenken. Auch die Zuwendung zu einem Haustier kann helfen.

### **Entspannung zulassen**

Führen Sie mit Ihrer Pflegekraft Entspannungs- und Imaginationsübungen durch. Diese helfen Ihnen, Ihren Körper aktiv zu entspannen, Verspannungen zu erspüren und Ruhe und Gelassenheit zu erlangen.

### **Kälte- und Wärmeanwendungen**

Eine gezielte Anwendung von Wärme oder Kälte zur Schmerzlinderung sollte mit Ihrem Hausarzt abgesprochen werden. So fördert Wärme die Durchblutung und somit auch den Abtransport von schädlichen Stoffwechselprodukten (bzw. durch Wärmepackungen, Voll- oder Teilbäder). Kälte wiederum kann die Schmerzweiterleitung reduzieren und Muskelverspannungen lösen.

Allgemein ist es für das Pflegepersonal als auch für den behandelnden Arzt hilfreich ein Schmerztagebuch zu führen (über unser Pflegepersonal erhältlich). So kann Ihre Behandlung so effektiv wie möglich gestaltet werden. Halten Sie dort den Zeitpunkt des Schmerzes, den Ort und die Art (stechend, brennend usw.) und die Intensität auf einer Skala von 1 bis 10 (10 = sehr starke Schmerzen) fest.