

## Den Erfolg der Behandlung prüfen

Den Erfolg der vereinbarten Maßnahmen zur Schmerzlinderung bewerten wir gemeinsam mit Ihnen und ggf. weiteren an Ihrer Schmerztherapie beteiligten Experten in regelmäßigen Abständen. Gerade in der ersten Zeit und im Anschluss immer dann, wenn Ihnen etwas auffällt sollten Sie sich aufschreiben, wie Sie sich fühlen und ob die Maßnahmen wirken. So was hat man im Alltag - vor allem wenn Sie einen guten Tag haben - schnell wieder vergessen.

## Das Ziel: Gemeinsam den Schmerz bekämpfen

Ein gemeinsames Ziel sollte daher sein, Ihnen bei der Entstehung sowie Chronifizierung von Schmerzen und schmerzbedingten Krisen vorzubeugen, Schmerzen zu beseitigen oder zu einer akzeptablen Schmerzsituation und zum Erhalt oder Erreichen einer bestmöglichen Lebensqualität und Funktionsfähigkeit beizutragen.

Scheuen Sie sich daher nicht, uns über Ihren Schmerz zu informieren, damit wir gemeinsam eine Lösung finden können.

**Falls Sie eine weitere bzw. ausführlichere Beratung benötigen, freuen wir uns auf Ihren Anruf.**

## Wir informieren Sie weiter!

Sie möchten mehr über unsere Tagespflege, den haushaltsnahen Dienstleistungen oder aber unserem Hausmeisterservice für Senioren erfahren?

Dann nehmen Sie unverbindlich Kontakt auf. Wir beraten Sie kompetent und ausführlich zu allen Themen, die Ihnen am Herzen liegen.



Lebensfreude – Die Tagespflege  
Pastor-Schmitz-Straße 26  
46485 Wesel

Tel: 0281.948689.09  
Fax: 0281.948689.10

Internet: [www.lebensfreude-tagespflege.de](http://www.lebensfreude-tagespflege.de)  
E-Mail: [info@lebensfreude-tagespflege.de](mailto:info@lebensfreude-tagespflege.de)

### Unsere Kooperationspartner



Lebensfreude - Die Tagespflege informiert über

## Schmerzen Schmerzsymptome erkennen und behandeln

Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
0281.948689.09



Lebensfreude - Die Tagespflege ist offizielles Mitglied im Bundesverband für Ambulante Dienste und Stationäre Einrichtungen (bad e.V).

Lebensfreude  
Die Tagespflege & Haushaltsnahe  
Dienstleistungen

Der Inhalt dieses Flyers ist urheberrechtlich geschützt.  
© Lebensfreude - Die Tagespflege

## Das versteht man unter Schmerz

Jeder Mensch kann Schmerz empfinden, junge und alte ebenso wie bewusstlose Menschen. Doch kein Mensch muss sich mit den Schmerzen abfinden und damit leben. Denn durch verschiedenste Maßnahmen kann der Schmerz auf ein erträgliches Maß reduziert werden.

Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühls-erlebnis, das mit einer tatsächlichen oder drohenden Gewebeschädigung verknüpft ist. Mit dem Begriff „Sinneserlebnis“ sind die Qualität des Schmerzes z. B. brennend, stechend, bohrend oder reißend und seine Intensität gemeint. Der Begriff „Gefühls-erlebnis“ bezieht sich auf die emotionalen Anteile des Schmerzes, z. B. quälend, mörderisch oder erschöpfend.

## Schmerzen müssen erkannt werden

Gerade ältere und pflegebedürftige Menschen leiden häufig unter chronischen Schmerzen, unglücklicherweise finden sich viele Menschen mit ihren Schmerzen ab. Doch das muss uns sollte nicht sein, denn kein Mensch sollte sich mit Schmerzen herumplagen. Daher müssen Schmerzen erkannt, behandelt und möglichst gelindert werden. Denn eine unzureichende Schmerzbehandlung kann Ihre Lebensqualität sehr stark beeinträchtigen. So kann sich durch Muskelanspannung, Schonhaltung, Angst oder Schlaflosigkeit die Schmerzintensität unnötig erhöhen.

## Schmerzarten

### Akute Schmerzen

Die Hand auf der heißen Herdplatte führt zu einem akuten Schmerzerlebnis, d. h., es gibt einen konkreten Auslöser für den Schmerz. Akuter Schmerz ist zwar unangenehm, aber nützlich, denn dieser signalisiert uns, dass etwas nicht in Ordnung ist. Zum Beispiel, wenn Sie sich in den Finger schneiden. Aber akute Schmerzen sind immer mit verschiedenen Stressreaktionen des Körpers verbunden, z. B. Anstieg der Pulszahl des Blutdrucks sowie vermehrtes Schwitzen. Gut ist, dass der akute Schmerz nach Behebung der Ursache verschwindet.

### Chronische Schmerzen

Von chronischem Schmerz spricht man, wenn dieser länger als 3 Monate anhält. Bei chronischen Schmerzen funktionieren die körpereigenen Kontrollfunktionen über den Schmerz nicht mehr richtig. Daraus folgt eine erniedrigte Schmerzschwelle, sodass auch schwache Reize als Schmerz wahrgenommen werden. Manchmal werden auch Schmerzen wahrgenommen, wenn überhaupt keine Reize mehr vorhanden sind.

## So können Schmerzen behandelt werden

Natürlich können Schmerzen gut mit frei verkäuflichen Mitteln behandelt werden, doch gerade bei chronischen Schmerzen sollte Ihre Schmerztherapie auf Dauer angelegt sein. Dazu muss Ihr Hausarzt die Medikamente gezielt verordnen. Aber es kann noch mehr getan werden. So können z. B. bei chronischen Schmerzen Bewegung, Entspannung und Methoden zur Schmerzbewältigung aus der kognitiven Verhaltenstherapie hilfreich sein. Ihr individueller Behandlungsplan sollte daher sowohl medikamentöse als auch nicht medikamentöse Maßnahmen umfassen. Unter Umständen ist es sinnvoll, auch andere Therapeuten, z. B. Ärzte, Physiotherapeuten zu beteiligen.

**Sprechen Sie über alternative Möglichkeiten, Schmerzen zu lindern. Bei leichten Schmerzen wirkt manchmal schon etwas Ablenkung (Handarbeit, Fernsehen, Vorlesen etc.) schmerzreduzierend. Seien Sie offen für Schmerzäußerungen und nehmen Sie sie ernst!**



**Lebensfreude**  
Die Tagespflege & Haushaltsnahe  
Dienstleistungen

Der Inhalt dieses Flyers ist urheberrechtlich geschützt. ©Lebensfreude - Die Tagespflege



Lebensfreude - Die Tagespflege ist offizielles Mitglied im Bundesverband für ambulante Dienste und stationäre Einrichtungen (bad) e.V.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

0281.948689.09