

Maßnahmen:

**Was Sie selbst tun können:**

- Schmerzen nicht verschweigen, sondern mitteilen
- Schmerztagebuch führen
- Regelmäßige Medikamenteneinnahme
- Enge Zusammenarbeit mit dem Arzt

**Was wir für Sie tun können:**

- Systematische Einschätzung ihrer Schmerzen und/oder schmerzbedingte Probleme
- Beratung zur Vorbeugung von Schmerzen und schmerzmittelbedingten Nebenwirkungen
- Informationen über nicht medikamentöse Maßnahmen
- Koordination von medizinischen und pflegerischen Maßnahmen

Nicht medikamentöse  
Maßnahmen:

z.B. Entspannung durch:

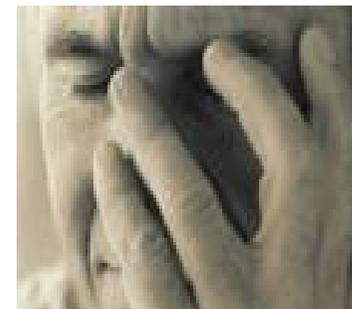
- Gute Musik
- Autogenes Training
- Entspannungsbäder

Weitere Maßnahmen:

- Krankengymnastik
- Massage
- Wärme - oder Elektrobehandlung
- Gute Lagerung

# Merkblatt

## Schmerzmanagement in der Pflege



**Diakoniestation  
Blumhardtweg 30  
73087 Bad Boll  
07164/2041**

**wir pflegen – versorgen – helfen**

# Schmerz

Schmerz ist, was der Patient sagt  
und er existiert, wann immer er es  
sagt

Margo McCaffery

Angesprochen sind:  
Patienten/Betroffene mit akuten  
oder tumorbedingten chronischen  
Schmerzen sowie zu erwartenden  
(tumorbedingten chronischen)  
Schmerzen.

**Ein nicht behandelter oder nicht  
beachteter akuter Schmerz kann  
zu einem chronischen Schmerz  
führen.**

Das Ziel ist, dem Entstehen von  
Schmerzen vorzubeugen,  
vorhandene Schmerzen  
einzuschätzen, sie auf ein  
erträgliches Maß zu reduzieren oder  
zu beseitigen.  
Dieses Vorgehen nennt man  
Schmerzmanagement

## Einige Schmerzfolgen:

- Gesteigerte Herzarbeit und höherer Sauerstoffverbrauch
- Verhinderung der Mobilität
- Gefahr von Pneumonie, Thrombose, Dekubitus und Kontrakturen
- Auswirkungen auf die psychische Verfassung (z.B. depressiver Verstimmungen)
- Auswirkung auf die Verdauung und Ausscheidungen

## Wichtig:

- Schmerzen gehören nicht zwangsläufig zum Alter dazu
- Medikamente haben Nebenwirkungen, darum wird im Schmerzmanagement besonders auf eine gute Verträglichkeit geachtet
- Opioide machen richtig dosiert und eingenommen nicht abhängig
- Schmerzen sind nicht unbedingt als Vorboten einer schlimmen Krankheit anzusehen. Sie sollen angesprochen werden.

