



Wegweiser zum Umgang mit chronischen Schmerzen

Tipps zur Linderung

Wir helfen
hier und jetzt.

 **ASB**
Arbeiter-Samariter-Bund

Liebe Leserin, lieber Leser,

bereits im Kindesalter sammeln wir Erfahrungen mit Schmerzen und lernen, damit umzugehen. Schmerz ist eine Sinneswahrnehmung, die uns so geläufig ist wie Hunger oder Durst, Hitze oder Kälte. Des Weiteren übernehmen Schmerzen eine Schutzfunktion. Sie sind also überlebenswichtig. Wenn wir beispielsweise mit der Hand zu nah an einem Feuer sind, spüren wir die Hitze und ziehen sie ganz schnell zurück, um uns nicht zu verbrennen. Schmerzen treten auch im Zusammenhang mit Erkrankungen auf. Der Gliederschmerz bei einer beginnenden Grippe ist das Signal, dass wir krank sind und der Körper Ruhe benötigt. Im Laufe des Genesungsprozesses wird der Schmerz nachlassen. Sind wir wieder gesund, wird er schließlich gänzlich verschwinden.

Anders verhält es sich, wenn Schmerz seine sinnvollen Funktionen verliert und dauerhaft, also chronisch wird. Er wird dann zur ständigen Belastung und selbst zur Krankheit. Chronische Schmerzen sind weit verbreitet. In Deutschland leidet geschätzt jeder vierte Einwohner darunter (PPEC, 2010). Die häufigste Ursache sind Erkrankungen des Bewegungsapparates und die häufigste Form sind Rückenschmerzen (Deutsche Schmerzliga, 2013). Dabei muss man chronische Schmerzen nicht aushalten. Es gibt Möglichkeiten, sie zu behandeln und zu lindern. Eine Behandlung sollte sogar so zeitig wie möglich beginnen, da sich der Schmerz im Gedächtnis festsetzt und mit der Zeit umso schwerer zu entfernen ist.

Schmerz wird sehr individuell wahrgenommen und ist von vielen Faktoren abhängig. Schmerzeindrücke können also schlecht verglichen werden und eine objektive Schmerzmessung ist nicht möglich. Aber jeder Mensch hat ein Gefühl für Schmerz und kann benennen, ob er stark oder schwach ist. Hinzukommt, dass die Schmerzursache vielfältig ist. Es gibt körperliche, seelische oder soziale Auslöser. Bei chronischen Schmerzen ist eine Abgrenzung zwischen den Schmerzursachen häufig gar nicht möglich.

Wichtig ist, dass Schmerzen ernst genommen und Maßnahmen ergriffen werden, um sie zu lindern und wenn möglich die Ursachen zu behandeln. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen Mut machen, beim Auftreten von Schmerzen Hilfe in Anspruch zu nehmen, und Ihnen einige Möglichkeiten und Maßnahmen beim Umgang mit körperlichen Ursachen vorstellen.

Inhaltsverzeichnis

Wie entsteht Schmerz?	4
Was sind die Ursachen?	5
Schmerz wahrnehmen	7
■ Schmerzbeurteilung	
■ Schmerzprotokoll	
Schmerz begegnen	8
■ Schmerzmedikamente	
■ Akupunktur	
■ Physiotherapie	
■ Elektrische Stimulation	
■ Wärme- oder Kälteanwendungen	
■ Einreibung, Massage	
■ Entspannungstechniken	
■ Ablenkung	
■ Alternative Therapien	
Möglichkeiten der Kostenübernahme.....	14
Tipps für pflegende Angehörige	14
Schmerzprotokoll	17

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nach Möglichkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für Angehörige aller Geschlechter.

Wie entsteht Schmerz?

Schmerz ist ein Alarmsignal. Er macht uns darauf aufmerksam, dass wir ein gesundheitliches Problem haben. Die Ursache dafür kann eine Verletzung wie ein Knochenbruch, eine Prellung, eine Verbrennung, eine Entzündung oder ein eingewachsener Nagel sein. So lange das Problem besteht, bleibt der Schmerz. Er hört erst auf, wenn die Ursache beseitigt ist. In all diesen Fällen handelt es sich um akuten Schmerz.

Halten die Schmerzen über einen längeren Zeitraum an und stehen sie nicht mehr in direktem Zusammenhang mit dem akuten Warnsignal, so gelten sie als dauerhaft oder chronisch. Je nach Schmerzart geht man bei einer Dauer von drei Monaten, in einigen Fällen, zum Beispiel beim Fibromyalgiesyndrom (FMS), bereits ab sechs Wochen von chronischem Schmerz aus.

Zur Entstehung von chronischen Schmerzen wird intensiv geforscht, nicht alle Einzelheiten sind bereits geklärt. Gesichert ist, dass es sich um Reize handelt, die durch Nerven übertragen und im Gehirn so verarbeitet werden, dass sie als Schmerz wahrnehmbar sind. Chronische Schmerzen können zum einen dadurch entstehen, dass die Schwelle für die Wahrnehmung so



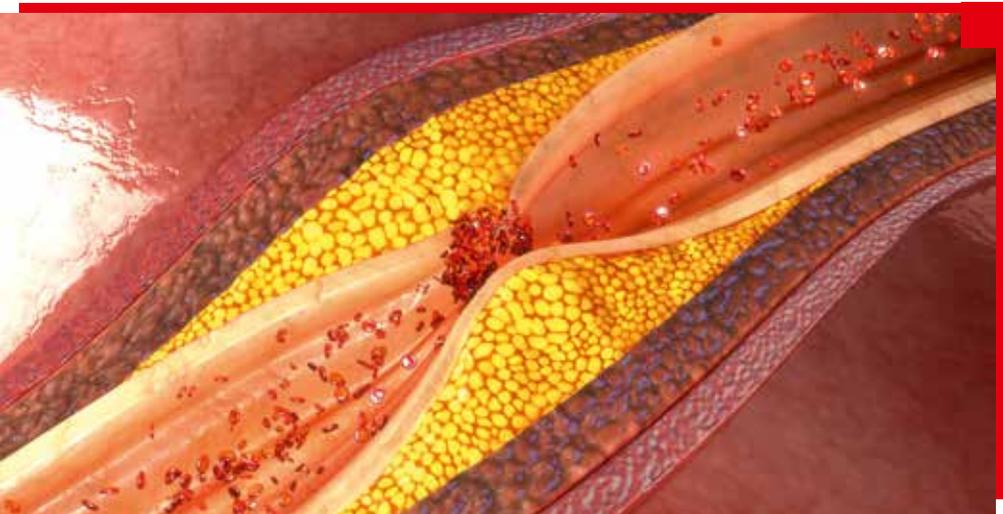
weit gesenkt wird, dass selbst sehr kleine Reize bereits eine Reaktion auslösen. Zum anderen können dauernde Reize aus einer geschädigten Region dazu führen, dass Schmerzfasern auch ohne einen konkreten Auslöser aktiv sind. Darüber hinaus bildet sich eine Art Schmerzgedächtnis, wenn die Reize immer wieder auftreten. Damit ist gemeint, dass starke Schmerzen quasi erlernt werden und schließlich wahrgenommen werden, ohne dass die eigentliche Ursache fortbesteht.

Was sind die Ursachen?

Chronischer Schmerz im Erwachsenenalter tritt sehr häufig als Folge von Verschleißprozessen an Gelenken auf und wird medizinisch als Arthrose bezeichnet. Die Abnutzung der Gelenke ist ein natürlicher Vorgang. Bei der Entstehung von Arthrosen wird aber ein altersübliches Maß überschritten. Die Folge ist, dass der Körper des Betroffenen mit Schmerz reagiert. Es gibt viele Gründe für die Entstehung von Arthrosen, unter anderem Gelenkentzündungen, Verletzungen, Fehlstellungen und Übergewicht. Ihre Behandlung ist häufig langwierig, kann aber helfen, die chronischen Schmerzen zu lindern.

Eine weitere häufige Ursache sind Gefäßerkrankungen, vor allem die Verkalkung der kleineren weit verzweigten Arterien. Sie führt zu Durchblutungsstörungen und Schmerzen, die ohne Behandlung chronisch werden können. Auch größere Blutgefäße können von Verkalkung betroffen sein. Die Folgen sind aber meist keine langwierigen Prozesse, sondern akute und meist lebensbedrohliche Ereignisse, die zu starken akuten Schmerzen führen wie zum Beispiel die „Herzenge“, medizinisch Angina pectoris.

Auch die Schädigung von Nerven kann sehr häufig chronische Schmerzen mit sich bringen.



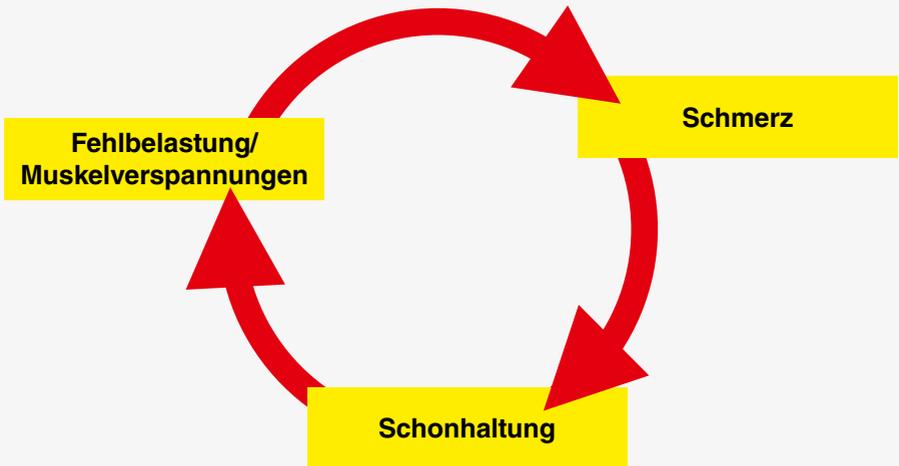
Ursache kann eine Verletzung sein. Dabei kommt es vor, dass die Beschwerden anhalten, obwohl der Grund scheinbar beseitigt und die Verletzung verheilt ist. In diesem Fall spricht man vom Schmerzgedächtnis. Das Gehirn hat den Schmerz gelernt und bereits schwache Reize können als Schmerzen wahrgenommen werden. Die erlernte Wahrnehmung kann je nach Ursache und individueller Therapie häufig wieder verlernt werden.

Eine weitere Ursache für dauerhafte Schmerzen sind Schwellungen und Wucherungen, medizinisch Tumore. Wenn ein Tumor auf Schmerzrezeptoren drückt und diese reizt, wird

eine Schmerzreaktion ausgelöst. Bleibt die Schwellung bestehen oder nimmt mehr Raum ein wie bei einigen bösartigen Tumoren, kann es zu chronischen Schmerzen kommen.

Eine Vielzahl von Erkrankungen kann also zu chronischen Schmerzen führen. Werden Ursachen oder Schmerzsymptome nicht therapiert, kann ein sich selbst verstärkender Schmerzkreislauf entstehen: Um Schmerzen zu vermeiden, wird eine Schonhaltung eingenommen oder Bewegung eingeschränkt. Es kommt zu Fehlbelastungen und Muskelverspannungen. Dadurch entstehen neue Beschwerden, die den Schmerz weiter steigern können.

Schmerzkreislauf



Schmerz wahrnehmen



Schmerzbeurteilung

Schmerzen sind immer ein Warnsignal unseres Körpers und sollten beachtet werden. Eine Einschätzung der Schmerzen kann Rückschlüsse liefern, welches gesundheitliche Problem vorliegt und ob dieses behandelt werden muss. Insbesondere bei anhaltenden Beschwerden sollten Sie sich von einem Arzt untersuchen lassen.

Es ist wichtig, dass der Auslöser für die Beschwerden gefunden wird. Die Ursachen für chronische

Schmerzen sind sehr vielfältig. Daher kann es manchmal einige Zeit dauern, eine Diagnose zu stellen und die geeignete Therapie zu finden. Es gibt eine Reihe von Fachdisziplinen, die sich auf die Behandlung chronischer Schmerzen spezialisiert haben und Sie im Umgang mit Schmerzen unterstützen können. Einige Krankenhäuser haben spezielle Schmerzambulanzen. Sprechen Sie Ihren Arzt auf die unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten an.

Chronische Schmerzen sind nicht immer gleichbleibend stark, häufig nicht klar zu lokalisieren und lassen sich durch Medikamente beeinflussen. Es kann in diesem Zusammenhang sinnvoll sein, ein Schmerztagebuch oder -protokoll zu führen, für das wir Ihnen im Anhang ein Beispiel geben.

Schmerzprotokoll

Da es sich bei Schmerzen um eine subjektive Wahrnehmung handelt, ist die Selbsteinschätzung sehr wichtig. Das Anfertigen eines Schmerzprotokolls ist eine bewährte Methode, die individuelle Schmerzsituation zu dokumentieren. Dadurch erhalten Sie selbst einen Überblick über den zeitlichen Verlauf des Schmerzes, der Schmerzstärke und -qualität.

Im Anhang dieser Broschüre findet sich ein Beispiel für ein Schmerzprotokoll. Versuchen Sie, anhand der Skala die Stärke des Schmerzes zu erfassen und dokumentieren Sie die Dauer. Es ist hilfreich, die Einnahme von Medikamenten und andere Methoden zur Schmerzlinderung und ihre Wirkung ebenfalls festzuhalten. Zudem sollten Sie versuchen, den

Schmerz zu beschreiben: Ist dieser beispielsweise stechend, drückend, ziehend, ausstrahlend, messerstichartig, hämmernd, brennend oder dumpf?

Sie können die Aufzeichnungen auch mit Ihrem Arzt besprechen. Das Schmerzprotokoll kann ihn beim Aufstellen einer geeigneten Therapie unterstützen.

Schmerz begegnen

Akute Schmerzen sind ein Warnsignal. Um einer eventuell drohenden Gefahr für die Gesundheit angemessen begegnen zu können, sollte die Ursache geklärt werden. Ist der Auslöser bekannt, kann mit der Schmerzbehandlung begonnen werden. Ziel der Therapie sind Schmerzlinderung und – wenn möglich – Schmerzfreiheit.

Es gibt eine Vielzahl von Verfahren und Methoden, Schmerz wirksam zu behandeln. Die Krankenkassen halten Informationen bereit, welche Verfahren anerkannt sind. Bei zahlreichen Behandlungen werden Medikamente zur Unterstützung eingesetzt.

Schmerzmedikamente

In der Schulmedizin werden chronische Schmerzen vor allem mit Medikamenten behandelt. Die Weltgesundheitsorganisation hat dazu ein Stufen-Schema entwickelt, das Schmerzmittel nach Wirkformen und Stärke gliedert. Medikamente sind den Kategorien leicht bis stark zugeordnet. Reicht die Wirkung einer Stufe nicht aus, werden Medikamente der höheren Wirkklasse eingesetzt. Unterschiedliche Medikamente werden häufig kombiniert, um auf diese Weise Nebenwirkungen gering zu halten, eine Gewöhnung zu verzögern und die Ziele mit jeweils so geringer Dosis wie möglich zu erreichen.



Viele Menschen reagieren auf Schmerzen erst, wenn sie diese nicht mehr aushalten können. Das „Aushalten“ fördert jedoch das Schmerzgedächtnis. In der Folge ist eine höhere Schmerzmedikation erforderlich. Wichtig ist daher, dass Sie beim Vorliegen anhaltender Schmerzen rasch reagieren und gegebenenfalls mit Ihrem Arzt geeignete Maßnahmen planen.

Bei der Behandlung von chronischen Schmerzen müssen jeweils der Einzelfall und die individuelle Situation betrachtet werden. Schmerzmedizinisch geschulte Ärzte erstellen einen Behandlungsplan, in den eine Vielzahl von Aspekten miteinfließt, die vor allem die subjektive Wahrnehmung der Betroffenen berücksichtigen. Daraus ergibt sich, wann welches Medikament wie oft und in welcher Dosierung eingenommen werden soll.

Der Erfolg der Behandlung hängt ganz wesentlich von der Bereitschaft des Schmerzpatienten ab, dem Behandlungsplan zu folgen. In Absprache mit dem Arzt lässt sich dieser an veränderte Bedürfnisse anpassen. Bei der medikamentösen Schmerztherapie ist eine regelmäßige Einnahme entsprechend der ärztlichen Verordnung äußerst wichtig, damit eine optimale Wirkung erzielt wird.

Es gibt Situationen, in denen Schmerzspitzen auftreten und für die eventuell die regelmäßige Medikation nicht ausreicht. Für solche Ereignisse empfiehlt es sich, Regelungen für zusätzliche, bedarfsgerechte Medikamenteneinnahmen mit dem Arzt festzulegen.

Je nach Ursache ist es erforderlich, chronische Schmerzen mit starken Schmerzmitteln zu behandeln, zum Beispiel beim Tumorschmerz oder bei starken Phantomschmerzen. Manche Menschen fürchten bei einer solchen Behandlung, abhängig zu werden oder ihre Organen zu schädigen. Da meist aber verschiedene Medikamente mit unterschiedlichen Wirkmechanismen kombiniert werden, ist diese Angst größtenteils unberechtigt. Tatsächlich gibt es Schmerzzustände, die nur unter Einsatz starker Medikamente dauerhaft gelindert werden können. Diese Schmerzmittel, zum Beispiel Opiate, sollten aber ausschließlich in Verbindung mit einer eingehenden Beratung und im Rahmen eines mit dem Arzt abgestimmten Behandlungsplans eingesetzt werden.

Leider können bei der Therapie mit Schmerzmedikamenten auch Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Übelkeit, Appetitlosigkeit und Verstopfung auftreten. Diese lassen sich weitgehend vermeiden, wenn ein individueller Behandlungsplan erstellt wird, bei dem die möglichen und tatsächlichen Nebenwirkungen berücksichtigt werden.

Schmerzmedikamente werden am häufigsten oral, also über den Mund eingenommen. Dazu gehören Tabletten und Tropfen. Sie lassen sich gut dosieren, wirken aber meist auf den gesamten Körper, also nicht nur auf die Region, von der die Beschwerden ausgehen. Dasselbe gilt für Zäpfchen, deren Wirkung oftmals rascher eintritt. Für die äußerliche Anwendung gibt es Salben und Sprays, die bei Schmerzen zur Anwendung kommen, die von der Körperregion her gut einzugrenzen sind. Schmerzpflaster beispielsweise geben nach und nach eine gleichmäßige Menge an Schmerzmittel an den Körper ab. Sie werden eingesetzt, wenn die Wirkung über eine längere Zeit gleich bleiben soll. Schmerzmittel können auch mittels Spritzen in das Gewebe unter der Haut oder direkt in die Blutbahn verabreicht werden, was medizinische Fachkenntnisse erfordert und daher Ärzten vorbehalten ist.





Akupunktur

Dem Schmerz kann auch nichtmedikamentös begegnet werden. Ein anerkanntes Verfahren für einige Schmerzarten ist die Akupunktur, bei der Nadeln in die Haut gestochen werden und der Körper zur Reaktion angeregt wird. Akupunktur wird erfolgreich bei einigen chronischen Schmerzarten und bei wiederkehrenden Kopfschmerzen und Migräne angewendet. Außerdem wird sie häufig zur Unterstützung einer medikamentösen Therapie genutzt.

Physiotherapie

Arthrosen und Gelenkschmerz sind eine Volkskrankheit. Dem Erhalt und der Förderung der Beweglichkeit der Gelenke kommt daher eine wichtige Rolle bei der Schmerzvorbeugung zu. Bewegungsübungen und Training können den Erhalt der Gelenkfunktionen fördern und vor den schmerzhaften Folgen von Schäden und Versteifung schützen.

Elektrische Stimulation

Um eine Schmerzminderung zu erreichen und als Ergänzung zu

anderen Therapieformen, ist eine Behandlung mit Stromimpulsen möglich. Sehr geringe Reizströme sollen die Region an der schmerzenden Stelle anregen. Durch den elektrischen Impuls wird die Schmerzwahrnehmung im Gehirn verändert, wodurch eine schmerzlindernde Wirkung erzielt wird.

Wärme- oder Kälteanwendungen

Wärme und Kälte können für eine begrenzte Zeit Schmerzen lindern. Wärme kommt zum Beispiel bei bestimmten rheumatischen Beschwerden zum Einsatz. Als Wärmeträger eignen sich Wärmflaschen, elektrische Heizkissen, Rotlicht, Bäder oder Wickel und Salben, die die Hautoberfläche erwärmen. Auch ein Saunabesuch ist möglich.



Kälte kann bei verschiedenen Schmerzformen ebenfalls für Linderung sorgen und bei einigen Erkrankungen sogar zur Heilung beitragen. Die Kryotherapie kann lokal angewendet werden. Es sind aber auch Behandlungen möglich, bei denen der gesamte Körper gekühlt wird. Für den Hausgebrauch werden Eisbeutel, Gel-Packs oder kühlende Salben eingesetzt, die auf die betroffene Region aufgebracht werden.

Da das Schmerzempfinden bei Wärme- und Kälteanwendungen beeinträchtigt ist, muss unbedingt auf das Verletzungsrisiko durch Verbrennung bzw. Vereisung geachtet werden!

Einreibung, Massage

Einreibungen und Massagen verbessern nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern unterstützen bei der Schmerzlinderung. Förderlich sind Behandlungen, die das Gewebe entspannen sollen, um schmerzhafte Bewegungseinschränkungen zu vermindern. Wichtig ist, dass die Schmerzursache bekannt ist, um die geeignete Technik zu wählen und Schäden zu vermeiden.

Entspannungstechniken

Schmerzen können mit Entspannungstechniken behandelt werden.



Mit einigen Techniken lässt sich das Schmerzempfinden verringern. Hierzu gehören bestimmte Meditationsverfahren. Andere Übungen tragen zur Entkrampfung von schmerzhaftem Muskelgewebe bei. Entspannungstechniken wie Yoga, Tai-Chi und Pilates fördern das allgemeine Wohlbefinden und können damit eine medikamentöse Schmerztherapie unterstützen.

Ablenkung

Gedankliche Ablenkung kann zur Schmerzlinderung beitragen. In diesem Fall wird die Aufmerksamkeit vom Schmerz weggelenkt, indem das Gehirn mit anderen Prozessen beschäftigt wird. Besonders erfolgreich ist Ablenkung, wenn

es schwierige Aufgaben zu lösen gilt. Ablenkung bedeutet demnach anderen Prozessen wie dem Denken erhöhte Aufmerksamkeit zu schenken.

Alternative Therapien

Es gibt eine Vielzahl von Behandlungsformen wie zum Beispiel Aroma-, Licht- und Musiktherapie, deren Wirkung bei jedem Menschen unterschiedlich ist. Dennoch können sie eine individuelle schmerzreduzierende Wirkung haben. Informationen zu den Behandlungsmethoden und deren Wirkung erhalten Sie bei Naturheilpraktikern und entsprechend geschulten Schmerztherapeuten.

Möglichkeiten der Kostenübernahme

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen ärztlich verordnete Schmerztherapien, die im Leistungsverzeichnis aufgeführt sind. Es gibt darüber hinaus Therapien, die im Einzelfall sinnvoll sind, jedoch aufgrund der mangelnden Bekanntheit, der geringen wissen-

schaftlich erwiesenen Wirkung oder wegen zu hoher Kosten nicht durch die Kassen übernommen werden. Sprechen Sie mit Arzt, Apotheker oder mit Ihrer Krankenkasse, welche Behandlungen in Frage kommen und ob die Krankenkasse die Kosten trägt.

Tipps für pflegende Angehörige

Schmerz ist nicht nur in der Umgangssprache ein Begriff, der für körperliche sowie für seelische Beschwerden genutzt wird. Insbesondere chronische körperliche Schmerzen stehen häufig in Wechselwirkung mit dem seelischen

Zustand. Vielen Menschen fällt es schwer, mit chronischen Schmerzen umzugehen. In der Folge kann es zum sozialen Rückzug kommen und Konflikte können entstehen. Das ist nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für deren Angehörige belastend. Versuchen Sie daher, gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

Hinweise auf dauerhafte Schmerzen können Schlaf- oder Lustlosigkeit, leichte Reizbarkeit und allgemeiner Rückzug sein. Schmerz ist sehr individuell. Reagieren Sie einfühlsam und versuchen Sie, sich in die Situation des Betroffenen hineinzuversetzen. In manchen Fällen kann es hilfreich sein, zu einem anderen Zeitpunkt das Thema noch einmal anzusprechen.





Wenn die Situation belastend wird, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Viele Krankenhäuser und Arztpraxen bieten Schmerzsprechstunden an. Diese medizinischen Anlaufstellen sind häufig mit Selbsthilfegruppen vernetzt, die Ihnen ebenfalls vor allem über längere Zeit Hilfe anbieten können.

Schmerz bei Menschen mit Demenz und anderen kognitiven Veränderungen

Häufig helfen Gespräche mit Betroffenen, Ursachen und Symptome von Schmerzen zu verstehen

und eine geeignete Behandlung zu finden. Bei kognitiven Veränderungen wie beispielsweise einer Demenz ist dies nicht immer möglich, vor allem wenn die kommunikativen Fähigkeiten bereits sehr eingeschränkt sind. Dann sind die Betroffenen durch ihre pflegenden Angehörigen aufmerksam zu beobachten, denn Schmerzen können leicht übersehen werden. Oft kommt es aber auch zu Missverständnissen, weil zum Beispiel Gereiztheit aufgrund von Schmerzzuständen nur als vorübergehende Unruhe wahrgenommen wird.

Versuchen Sie auf mögliche Anzeichen von Schmerzen zu achten. Folgende Beobachtungen können ein Hinweis darauf sein:

- reduzierter Appetit;
- gesteigertes Ruhebedürfnis;
- ängstlicher oder schmerzverzerrter Gesichtsausdruck;
- Stöhnen, Jammern, Weinen, Schreien, aber auch Schimpfen und sonstige Schmerzáußerungen;
- veränderte Körpersprache, z. B. sich entziehen, nesteln, körperliche Anspannung, gesteigerte Bewegung;
- erhöhte Schweißsekretion;
- erhöhte Herzfrequenz;
- schnelle, flache Atmung;
- Abwehrhaltung gegen Pflegethandlungen, z. B. Kneifen, Schlagen, Wegstoßen;
- verändertes Gangbild;
- auffällige Verhaltensänderungen und plötzliche Abkehr von Gewohnheiten.

Ihre Beobachtungen können Sie in einem Schmerzprotokoll oder Schmerztagebuch festhalten, um den Schmerzverlauf besser im Blick zu behalten und bestimmte wiederkehrende Ereignisse zu identifizieren. Das hilft Ihnen, gemeinsam mit dem Arzt eine geeignete Behandlung zu finden.



Schmerzprotokoll

Für die Erfassung der Schmerzsymptome und Ihre Beobachtungen können Sie Fragebögen und Protokolle nutzen. Im Folgenden stellen wir Ihnen dazu ein Schmerzprotokoll zur Verfügung. Beschreiben Sie den Schmerz möglichst genau. Ist der Schmerz stechend, drückend, ziehend, ausstrahlend, messerstichartig, hämmernd, brennend oder dumpf? Legen Sie die Ergebnisse bei Ihrem nächsten Arztbesuch vor.

Name:	
Wo haben Sie Schmerzen?	
Seit wann bestehen die Schmerzen?	
Was löst die Schmerzen aus, bzw. was verschlimmert sie?	
Was lindert die Schmerzen	
Welche Schmerzmedikamente nehmen Sie ein?	

Schmerzbeschreibung	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Nebenwirkungen der Schmerzmittel*

Weiterführende Links und Hinweise:

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2015)

Expertenstandard Schmerzmanagement in der Pflege bei chronischen Schmerzen.
Osnabrück

Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. (DGSS) (2015)

Deutscher Schmerzfragebogen. Download unter:

www.dgss.org/schmerzfragebogen

Pain Proposal Executive Committee (PPEC) (2010)

Pain Proposal, A European Consensus Report

Schuler, M. (2007) Übersetzung des „Pain Assessment in Advanced Dementia (PAINAD) Scale“ Warden, Hurley, Volicer et al. (2003) ins Deutsche, BESD:

Beurteilung von Schmerzen bei Demenz. **Download unter:** www.dgss.org

Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.: www.dgss.org

Deutsche Schmerzliga e.V.: www.schmerzliga.de

Deutsches Grünes Kreuz e.V. (DGK), Forum Schmerz: www.forum-schmerz.de

Ministerium für Arbeit und Sozialforschung, Familie, Frauen und Senioren

Baden Württemberg (2013): Patientenratgeber Schmerz.

Download unter: www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de

Selbsthilfe Vereinigung Chronischer Schmerz:

www.selbsthilfe-chronischer-schmerz.de

Impressum:

Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e. V.
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Telefon 0221/4 76 05-0
Telefax 0221/4 76 05-303

E-Mail: info@asb.de
Internet: www.asb.de
www.facebook.com/asb.de

Druck:

DFS Druck Brecher GmbH, Köln

Bildnachweise:

A. Behrendt (Umschlag, S. 12-13, 15),
B. Bechtloff (S. 9-10), Hanniball (S. 11),
M. Ressel (S. 14), stock.adobe.com: ya-
kobchuk Olena (S. 4), 7activstudio (S. 5)

Text:

Redaktionsteam Unterarbeitsgruppe
ambulante Pflege

Redaktion und Gestaltung:

Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeits-
arbeit, ASB-Bundesverband

© ASB Deutschland e. V., März 2019



 **ASB**

Arbeiter-Samariter-Bund