



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.



UMGANG MIT (CHRONISCHEM) SCHMERZ

Was ist Schmerz?

Akuter Schmerz ist keine Krankheit, sondern ein Warnsignal des Körpers. Er macht uns auf Störungen aufmerksam, die unsere Gesundheit und Unversehrtheit bedrohen. Seine Dauer ist begrenzt, und ein Ende ist absehbar.

Diese Art Schmerz ist wichtig: Er ermöglicht uns erst, dass wir uns vor (weiteren) Verletzungen und Gesundheitsschädigungen schützen, indem er Hinweise gibt, wo etwas „nicht stimmt“, was dagegen helfen könnte und was man unterlassen sollte.

Akuter Schmerz ist ein Symptom, das verschwindet, sobald die Ursache beseitigt ist.

Nicht immer lassen sich körperliche oder auch seelische Schmerzursachen klar erkennen. Nicht immer lassen sich Schmerzen mittels diagnostischer Instrumente belegen. Immer aber ist Schmerz ein subjektives Erleben, d.h. jeder Mensch empfindet ihn individuell anders.

Was ist chronischer Schmerz?

Von chronischem Schmerz spricht man, wenn dieser (mal stärker, mal schwächer) über einen langen Zeitraum besteht oder ständig wiederkehrt, ohne dass ein Ende absehbar ist.

Es gibt zwei Arten von chronischem Schmerz:

- Im einen Fall besteht die den Schmerz verursachende Schädigung dauerhaft fort (z.B. Rheuma, Arthrose, Tumorerkrankungen). Infolgedessen bleibt der Schmerz.
- Im anderen Fall hat sich der Schmerz im Laufe der Zeit von seinem ursächlichen Auslöser, der manchmal gar nicht mehr bekannt ist, gelöst: Das Nervensystem ist durch ständige Schmerzreize überempfindlich geworden. Es reagiert auf kleinste Anlässe oder steht permanent „unter Strom“, d.h. es wird dauernd Schmerz empfunden. Diese Art des chronischen Schmerzes ist eine eigenständige Krankheit.

Im Gegensatz zum akuten Schmerz hat der chronische Schmerz keine schützende oder hilfreiche Funktion.

Wie kommt es zu chronischem Schmerz?

Chronischer Schmerz entwickelt sich über einen längeren Zeitraum. Am Anfang steht ein akuter Schmerz durch eine Gewebeschädigung (z.B. Knochen, Gelenke, innere Organe ...).

Werden Schmerzen unzureichend behandelt oder handelt es sich um eine anhaltende Schädigung mit unvermeidlichen, nicht ausreichend behebbaren Schmerzen, kann sich der Schmerz im Zentralnervensystem (Gehirn) „einbrennen“. Man spricht hier auch vom „Schmerzgedächtnis“.

Wie wirkt sich chronischer Schmerz auf das Leben insgesamt aus?

Chronischer Schmerz kann den Menschen an die Grenzen seiner Belastbarkeit bringen – körperlich und seelisch.

Er bringt Funktions- und Mobilitätseinschränkungen mit sich, d.h. man kann sich nicht mehr gut bewegen, die tägliche Routine aufrechtzuerhalten wird schwer.

Permanente Schmerzen führen zu depressiven Verstimmungen, überhöhter Reizbarkeit und zermürender Schwäche. Die Konzentrations- und Denkfähigkeit und das Interesse an der Umwelt sind reduziert.

Mangelndes Verständnis von Seiten der Menschen im Umfeld und die oft verspürte Ausweglosigkeit sind psychisch sehr belastend.

Viele Menschen mit chronischen Schmerzen ziehen sich von ihrer Umgebung zurück.

Auch für Angehörige ist chronischer Schmerz und der Umgang damit eine große Herausforderung.

Chronische Schmerzzustände sind für die Menschen in der Umgebung oftmals nur schwer nachvollziehbar. Die Behandlung chronischer Schmerzen ist eine der wichtigsten Aufgaben der Medizin und Pflege.

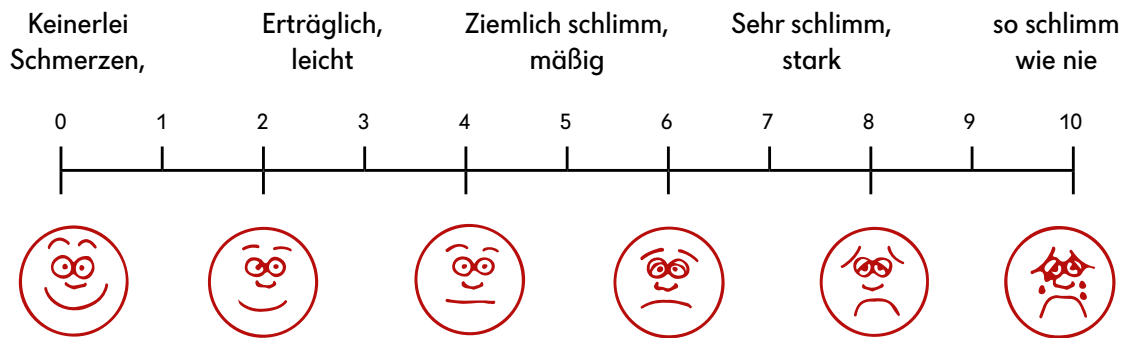
Sprechen Sie mit dem Arzt/der Ärztin bzw. der Pflegekraft!

Instrumente zur Schmerzeinschätzung

Es gibt Instrumente, die helfen können, den Schmerz eines Menschen einigermaßen „objektiv“ zu erfassen. So können zielgerichtet und wirksam die richtigen Maßnahmen zur Heilung oder Schmerzlinderung gesetzt werden.

▪ Schmerzskala

Schmerzskalen ermöglichen es Betroffenen, die Stärke ihrer Schmerzen zu kommunizieren. Eine Unterlegung mit „Gesichtern“ hilft vor allem dann, wenn eine abstrakte Zuordnung für die betreffende Person schwierig ist (insbesondere bei Kindern, Menschen mit Demenz). Im Roten Kreuz wird unter anderem die folgende Skala verwendet:



▪ Schmerztagebuch

Hier trägt der/die Betroffene – ggf. mit Hilfe eines/einer Angehörigen - auf einer Art Kalender ein, wann und in

welchem Zusammenhang welche Art von Schmerzen in welcher Stärke aufgetreten sind. Das ermöglicht dem Arzt/der Ärztin eine zeitlich und situativ angepasste Schmerzbehandlung.

Es gibt ganz unterschiedliche Vorlagen für Schmerztagebücher, die für verschiedene Situationen geeignet sind. Lassen Sie sich ggf. vom behandelnden Arzt/von der Ärztin oder der Pflegekraft eines empfehlen.

Maßnahmen zur Behandlung/Linderung von Schmerzen

Bei der kausalen (d.h. ursachenorientierten) Therapie geht es um die Behandlung der Schmerzursachen.

Bei der symptomatischen Therapie geht es darum, bestehende Schmerzen zu lindern oder ganz zu nehmen.

Um zu verhindern, dass sich aus einer akuten Schmerzsituation ein chronischer Schmerz entwickelt, bedarf es einer frühzeitigen und effektiven Schmerzlinderung.

Bei chronischen Schmerzen geht es vor allem darum, die Schmerzen in einem erträglichen Rahmen einzudämmen, eine stabile Situation zu erreichen und aufrechtzuerhalten.

▪ Schmerzbehandlung durch Medikamente

Zur medikamentösen Behandlung chronischer Schmerzen werden Wirkstoffe eingesetzt, die in Stärke und Intensität der Schmerzsituation angepasst werden.

Diese Mittel haben Nebenwirkungen (z.B. Schwindel, Gangunsicherheit, Stuhlprobleme). Unter anderem deswegen, aber auch, um die Möglichkeit einer stufenweisen Höherdosierung bzw. den Einsatz stärkerer Mittel für mögliche Verschlechterungen offen zu halten, ist die medikamentöse Behandlung sehr komplex und muss von Expert/innen (Arzt/Ärztin bzw. Schmerztherapeut/in) durchgeführt werden.

Die Therapie ist in genauer Abstimmung auf die individuellen Bedürfnisse festzulegen und laufend zu aktualisieren. Zur Vorbeugung oder Linderung von Nebenwirkungen werden Begleitmedikamente eingesetzt.

Es ist wichtig, sich genauestens an die vorgeschriebene Medikamentendosis und das Zeitschema zu halten.

Achten Sie mit darauf, dass Ihr/e unter chronischem Schmerz leidende/r Angehörige/r keinesfalls zusätzlich zur ärztlich verordneten Schmerztherapie weitere (z.B. auch von Ihnen selbst besorgte) Medikamente einnimmt!

▪ **Nicht-medikamentöse, ergänzende Behandlungsmethoden**

Darunter fallen physikalische Therapien (z.B. Wärmebehandlung, Massagen) sowie psychosoziale Maßnahmen zur Stressreduktion (z.B. Entspannungsübungen, Gesprächstherapien).

Zu den komplementären Methoden der Schmerzreduktion gehören z.B. Aromapflege, Akupunktur und Psychotherapie.

Was können Sie als Angehörige tun?

Nehmen Sie die betroffene Person und ihre Schmerzempfindung ernst.

Seien Sie aufmerksam gegenüber allen Dimensionen des Schmerzes: körperlichen wie auch seelischen (Trauer, Angst ...), sozialen (Einsamkeit ...) und spirituellen (Sinn- oder Glaubenskrisen, Hadern ...).

Achten Sie auf Anzeichen von Schmerz: im Gesichtsausdruck, in der Körpersprache, in der Haltung und Atmung.

Geben Sie Unterstützung und Lebensfreude durch Zuwendung, gemeinsame Aktivitäten, Förderung von sozialen Kontakten, Wohltaten (wie z.B. Massagen), ggf. Ablenkung.

Lernen Sie zu erkennen, ob die Schmerzsituation stabil oder instabil ist:

- Stabil ist die Schmerzsituation, wenn die betroffene Person sie als akzeptabel erlebt und die laufende oder bereits eingeleitete Therapie aus professioneller Sicht angemessen ist.
- Instabil ist sie, wenn die betroffene Person die Schmerzsituation als inakzeptabel empfindet, d.h. eine subjektiv übermäßige Einbuße an Lebensqualität, Funktionalität oder sozialer Teilhabe entstanden ist oder eine adäquate Versorgung der Person so nicht mehr gewährleistet werden kann.

Bei einer instabilen Schmerzsituation sollten Sie den zuständigen Arzt/die Ärztin oder eine professionelle Pflegeperson informieren, damit entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden können.

IMPRESSUM:

Österreichisches Rotes Kreuz, Generalsekretariat, Gesundheits- und Soziale Dienste, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien, ZVR-Zahl: 432857691, E-Mail: service@roteskreuz.at, www.roteskreuz.at; Redaktion: Claudia Gröschel-Gregoritsch, Katharina Pils, Petra Schmidt, Monika Wild
© Österreichisches Rotes Kreuz, April 2020.

Kontakt Rotes Kreuz