

Liebe Betroffene, Angehörige
und Interessierte,

Haben Sie weitere Fragen oder Anmerkungen
stehen wir Ihnen gerne beratend zur Seite.

Sprechen Sie uns einfach an!



viele Menschen in der häuslichen Pflege und in Heimen leiden unter chronischen Schmerzen. Diese Informationsbroschüre soll Ihnen als Informationsmaterial dienen, um den Schmerz besser zu verstehen und verschiedene Therapiemöglichkeiten bei starken oder chronischen Schmerzen aufzeigen.

Was können Sie tun?

Niemand muss in der heutigen Zeit mit Schmerzen leben! Dementsprechend können Sie im Hinblick auf Ihre Schmerz-situation viel dazu beitragen.

Sollten Sie Schmerzen während unserer pflegerischen Versorgung haben, scheuen Sie sich nicht und sprechen Sie uns an. Neben den medikamentösen Therapien von ärztlicher Seite, können nichtmedikamentöse Ansätze in einigen Fällen helfen. Die Gabe von Medikamenten erfolgt auf Anordnung des ärztlichen Dienstes.

Unsere Ziele

- möglichst geringe Schmerzbelastung
- Unterstützung Ihrer Angehörigen im Alltag
- Ihr Wohlergehen und Ihre Zufriedenheit



Diakonie Pflegedienst Aurich gGmbH

 Bahnhofstraße 6 □ 26603 Aurich

 Tel.: 0 49 41 / 95 91 91 □
Fax: 0 49 41 / 95 91 90

 info@diakonie-aurich.de
www.diakonie-aurich.de



Meine
DIAKONIE
mein Pflegedienst



Schmerz- management



INFOBROSCHÜRE

Für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Welche Schmerzformen können unterschieden werden?

Akute Schmerzen

- kurze Dauer: Stunden bis Tage
- genau lokalisierbar
- Ursache ist ein akutes Ereignis
- wichtige Warnfunktion für den Körper. Sie führen dazu, dass sich der Betroffene z. B. vorsichtiger bewegt und verletzte Gliedmaßen entlastet
- Ziel: Schmerzfreiheit!

Chronische Schmerzen

- sind langandauernde Schmerzzustände (mehr als 3 Monate) und/ oder wiederkehrend
- oft schwer lokalisierbar
- Ursache ist häufig schwer feststellbar zudem können chronische Schmerzen durch verschiedene Faktoren bedingt sein
- es gibt keine eindeutig erkennbare Funktion für den Körper
- Ziel: Verbesserung der Lebensqualität und Schmerzlinderung!

Schätzungsweise 15 Millionen Menschen in Deutschland leiden an behandlungsbedürftigen chronischen Schmerzen.

Wie entwickeln sich chronische Schmerzen?

Der ursprüngliche Auslöser ist oft gar nicht nachvollziehbar, wenn sich die chronischen Schmerzen über einen längeren Zeitraum im ganzen Körper ausbreiten und an Stärke zunehmen.

Zum Teil lassen sich die chronischen Schmerzen aber auch einer Ursache zu ordnen, beispielsweise bei rheumatoider Arthritis oder Arthrose. Länger anhaltende Schmerzen können nach aktuellem Wissensstand „Schmerzspuren“ im Nervensystem hinterlassen, sodass die Nervenzellen immer empfindlicher werden.

Wie lassen sich chronische Schmerzen behandeln?

Bei chronischen Schmerzen kommen oft andere Behandlungsmethoden als bei akuten Schmerzen in Betracht.

Für Betroffene ist es vor allem wichtig im Alltag Strategien zu entwickeln, mit den Schmerzen besser zurechtzukommen. Neben der ärztlich abgestimmten Einstellung mit Schmerzmitteln können bei chronischen Schmerzen Methoden wie Bewegung und Entspannung sehr zum Wohlbefinden beitragen.

Wieso ist es wichtig trotz chronischer Schmerzen aktiv zu bleiben?

Bei akuten Schmerzen ist es in der Regel ratsam sich zu schonen. Bei chronischen Schmerzen hingegen, wird empfohlen sich zu bewegen. Durch Bewegung werden die Durchblutung und der Stoffwechsel im Körper angeregt, welches zu einer besseren Versorgung mit Nährstoffen in Knochen und Knorpel führt. Zudem werden bei Bewegung körpereigene Stoffe freigesetzt, die eine schmerzlindernde Wirkung hervorbringen. □

Regelmäßige Bewegung macht unseren Körper belastbarer, verbessert den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit. Dies kann vor allem auch im Alter vor Stürzen schützen. Bewegung steigert unser Wohlbefinden!

Maßnahmen im Umgang mit Schmerzen

