

Was ist Schmerz?

Schmerz ist ein unangenehmes „Sinnes und Gefühlserlebnis“. Das persönliche Schmerzerleben ist bei jedem Menschen individuell. Wir begreifen Schmerz als ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis.

Schmerzen können in vielen verschiedenen Formen auftreten und sind meist die Begleiterscheinung von Krankheiten und Verletzungen.

Grundsätzlich kann man zwischen akuten und chronischen Schmerzen unterscheiden.

Schmerz	Akut	Chronisch
Dauer	kurz andauernd, einige Tage oder Wochen, z.B. bei Verletzungen, Entzündungen, nach Operationen, durch Schäden in Geweben, Knochen, Muskeln und inneren Organen	lang andauernd, z.B. bei Arthrose, rheumatische Erkrankungen, Arthritis, Krebs oder Multiple Sklerose
Ursache	bekannt	unbekannt oder bekannt

Schmerzerfassung

Voraussetzung für eine gezielte Schmerzmedikation ist eine gründliche Schmerzerhebung. Schmerz ist immer subjektiv, niemand kann die Stärke seiner Schmerzen besser einschätzen als der Betroffene selbst, daher hat die Selbsteinschätzung stets Vorrang vor einer Fremdeinschätzung.

Mit Hilfe einer Schmerzskala können wir die vorhandenen Schmerzen erfassen, dazu dient unter anderem die visuelle Analogskala.

Bei der Beurteilung von Schmerzen bei Demenz verwenden wir die BESD Skala.

Bei der Erfassung werden W-Fragen gestellt:

- Wo haben Sie Schmerzen?
- Wie stark ist der empfundene Schmerz?
- Wie empfinden Sie den Schmerz?
- Was verstärkt/schwächt den Schmerz?
- Was sind eventuelle Begleiterscheinungen?
- Wie lange haben Sie diese Schmerzen schon?



Ziel einer Schmerzbehandlung

Eine aktive Teilnahme am täglichen Leben ist das Ziel einer Schmerzbehandlung. Jeder Bewohner mit Schmerzen erhält regelmäßig eine Beratung zu den Zielen der Schmerzbehandlung, dem Medikamentenplan, der Schmerzmessung, der Vorbeugung, dem Umgang mit Nebenwirkungen und den nicht-medikamentösen Therapien.

Medikamentöse Schmerztherapie

Die Ärzte nutzen den WHO-Stufenplan, den die Weltgesundheitsorganisation bereits 1986 entwickelt hat. Hierbei entscheidet nicht die Grunderkrankung über die Wahl des Schmerzmittels, sondern die Schmerzstärke.

Stufe 1

Nicht opiathaltige Analgetika + unterstützende Therapiemaßnahmen bei mäßigen Schmerzen

Stufe 2

Schwache Opiate + nicht opiathaltige Analgetika + unterstützende Therapiemaßnahmen bei starken Schmerzen

Stufe 3

Starke Opiate + nicht Opiathaltige Analgetika + unterstützende Therapiemaßnahmen bei sehr starken Schmerzen

Möglichkeiten der nicht-medikamentösen Schmerztherapie

Neben der individuellen medikamentösen Behandlung durch den behandelnden Arzt kann eine Schmerzlinderung auch durch nicht-medikamentöse Maßnahmen oder individuelle Bewältigungsstrategien unterstützt werden.

Möglichkeiten

- Kälte und Wärme
- Ergo,- oder Physiotherapie
- Einreibung
- Entlastende Lagerung
- Entspannung (Autogenes Training)
- Akupunktur/Akupressur
- Bewegung
- Lesen
- Musik oder Hörbuch hören
- Fernsehen
- Einkaufen gehen
- Hobbys nachgehen
- Gespräche
- Verwandte/Freunde treffen
- Tiere
- Basale Stimulation

Die Voraussetzung für eine erfolgreiche ergänzende nicht-medikamentöse Behandlung von Schmerzen ist die Mitarbeit des Betroffenen unter Einbezug der Angehörigen, Therapeuten und des Pflegepersonals.

Vorlieben und Abneigungen der Betroffenen sind in der Auswahl der jeweiligen Maßnahmen zu berücksichtigen.

Auswirkungen der nicht-medikamentösen Schmerztherapie

- Emotionale Belastung ↓
- Wahrgenommene Bedrohung ↓
- Müdigkeit ↓
- Angst ↓
- Stärkung von Bewältigungsstrategien ↑
- Kontrolle über Schmerzen ↑
- Wohlbefinden ↑
- Hoffnung ↑
- Schlafqualität ↑
- Lebensqualität ↑
- Stimulation des sympathischen Nervensystems ↑
- Muskelentspannung ↑
- Herzfrequenz ↑
- Sauerstoffzufuhr ↑

Beispielhafte Anwendung von nicht-medikamentöser Schmerztherapie

Kühlende Quarkauflage

Ist eine natürliche Anwendung, um Entzündungen und Schmerzen zu lindern, zum Beispiel bei Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, Muskelquetschungen, Schwellungen, Blutergüssen (Hämatomen) und Gelenkentzündungen (Arthritis).

Vorteile von Quarkwickel

- kühlend
- abschwellend
- verbesserte Durchblutung

Kontraindiziert ist eine Quarkauflage bei bekannter Milcheiweißkontaktallergie, außerdem nicht auf offene Wunden aufzutragen, um ein Infektionsrisiko auszuschließen.

Materialien

- Eine Mullkomresse, mind. doppelt so groß wie die abzudeckende Hautfläche
- Naturbelassener, zimmerwarmer Speisequark
- Ein Messer oder Holzspatel
- Evtl. eine dünne Mullkomresse
- Ein Handtuch als Nässeschutz zum Unterlegen

Durchführung

Quark ca. 0,5 cm dick auf die Komresse streichen und die Ränder der Komresse nach innen einschlagen.

Mit der von nur einer Stoffschicht bedeckten Seite auf die Haut legen, bei Bedarf mit Mullbinde leicht befestigen und das Handtuch unterlegen.

Bei akut entzündeten Prozessen Auflage max. 20 min angelegt lassen, bei allen anderen Anwendungen, so lange diese als angenehm empfunden wird.

Auflage spätestens entfernen, wenn der Quark getrocknet ist. Anwendung erfolgt ein bis mehrmals am Tag, bei starken Reizungen in eher kurzen Abständen, bei Besserung dann 1 bis 2 mal täglich.

Aconit Schmerzöl

Anwendung bei schmerzhaften Verspannungen, bei Gelenkbeschwerden.

Wirkungsweise

Aconit Schmerzöl vereint eine schmerzstillende mit einer durchwärmenden und einer beruhigenden Wirkung.

Hinweis zur Anwendung

Soweit nicht anders verordnet, Aconit Schmerzöl 1-3 mal täglich an den schmerzhaften Stellen mit leicht kreisenden Bewegungen einreiben, mit 1-3 ml Öl.

