

INITIATIVE

# Schmerz messen



## P R E S S E M E L D U N G

### Neue Ratgeber-Karte für Schmerzpatienten: Mit positiven Gedanken gegen den Schmerz

*Oberursel, 15. November 2011 (dk)* – Chronische Schmerzen belasten den Patienten nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Positive Gedanken können einen günstigen Einfluss die Wahrnehmung von Schmerzen haben. Sie tragen dazu bei, dass Schmerzpatienten wieder mehr Lebensfreude empfinden. Die neue Ratgeber-Karte der Initiative Schmerz messen „Positive Gedanken: den Schmerz selbst beeinflussen“ zeigt Wege auf, wie Schmerzpatienten mit einfachen Mitteln die Kraft der positiven Gedanken für sich nutzen können.

Die neue Ratgeber-Karte ist Teil der Ratgeber-Serie der Initiative Schmerz messen. Ziel ist es, Patienten mit starken chronischen Bewegungsschmerzen Tipps und Hilfestellung für den Alltag zu geben. Bereits erschienen sind acht Karten zu den Themen: „Gut vorbereitet zum Arzt“, „Mit Opioiden auf Reisen“, „Schmerzfrei einkaufen“, „Austausch von Opioiden“, „Sicher am Steuer“, „Selbsthilfegruppen“, „Starker Rücken“ sowie „Neues Kniegelenk bei Arthrose“. Jede Ratgeber-Karte enthält Hinweise, wie Patienten ihre Schmerzstärke messen und dokumentieren können, was sie bei der Einnahme von Schmerzmitteln beachten sollten und wo sie Hilfe finden.

Die Ratgeber-Karten stehen unter [www.schmerzmessen.de](http://www.schmerzmessen.de) zum Download bereit und können per Post oder E-Mail angefordert werden bei der Initiative Schmerz messen, c/o Deutsche Schmerzliga e.V., Adenauer Allee 18, 61440 Oberursel, E-Mail: [info@schmerzliga.de](mailto:info@schmerzliga.de). Die Initiative Schmerz messen ist eine Kooperation der Deutschen Schmerzliga e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.

*Kurzfassung (1.514 Zeichen inklusive Leerzeichen)*

### Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

#### Herausgeber:

Initiative Schmerz messen  
c/o Deutsche Schmerzliga e.V.  
Adenauerallee 18  
61440 Oberursel  
[www.schmerzmessen.de](http://www.schmerzmessen.de)  
unterstützt von Mundipharma

#### Pressekontakt:

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH,  
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt/M,  
Andrea Mühlbacher, Berit Abel  
T: 069 / 61 998-115; -22 F: 069 / 61 998-10  
[muehlbacher@dkcommunications.de](mailto:muehlbacher@dkcommunications.de), [abel@dkcommunications.de](mailto:abel@dkcommunications.de)



Deutsche Schmerzliga e.V.



Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.

**Initiative Schmerz messen**

c/o Deutsche Schmerzliga e.V.

Adenauerallee 18

61440 Oberursel

E-Mail: [info@schmerzmessen.de](mailto:info@schmerzmessen.de)

[www.schmerzmessen.de](http://www.schmerzmessen.de)

Mit freundlicher Unterstützung von Mundipharma