

INITIATIVE

Schmerz messen



P R E S S E I N F O R M A T I O N

Tipps bei Schmerzen gesucht!

**Tipps von Patienten für Patienten / Initiative Schmerz messen sammelt
Tipps von Schmerzpatienten / Teamarbeit von Arzt und Patient gefragt /
Mehr Lebensqualität für den Alltag / Jeder Tipp eine Spende an die
Deutsche Schmerzliga / Attraktive Preise zu gewinnen**

Oberursel, 18. März 2010 (dk) – Wenn Schmerzen das Leben bestimmen, ist der Arzt die erste Anlaufstelle. Bei einem ausführlichen Gespräch stellt der Arzt dem Patienten detaillierte Fragen wo es wehtut, seit wann, bei welcher Gelegenheit und wie stark. So kann er mit Hilfe des Patienten die adäquate Therapie verordnen. Doch auch der Schmerzpatient selbst ist ein Experte für seinen Schmerz, denn niemand weiß besser, wie es ist, mit starken chronischen Schmerzen zu leben. Mit der Aktion „Tipps bei Schmerzen gesucht“ ruft die Initiative Schmerz messen Schmerzpatienten daher dazu auf, ihren Leidensgenossen Tipps zu geben, wie sie die täglichen Dinge des Alltags besser bewältigen können. Was tun sie, um ihre Schmerzen zu lindern? Was verbessert ihre Lebensqualität?

Ziel der Aktion ist es, bei den Patienten Eigeninitiative für den Umgang mit ihrem Schmerz zu entwickeln und sie in die Therapie einzubinden. Denn die Betroffenen nehmen nicht mehr aktiv am Leben teil und ziehen sich zurück, wenn starke Schmerzen nicht ausreichend gelindert werden. Ihre Lebensqualität ist deutlich eingeschränkt. Schmerzpatienten können ihren Tipp auf eine Postkarte schreiben und an die Initiative Schmerz messen, c/o Deutsche Schmerzliga e.V., Adenauerallee 18, 61440 Oberursel oder per E-Mail an tipp@schmerzmessen.de schicken. Einsendeschluss ist der 31.10.2010. Mitmachen lohnt sich, denn unter allen Einsendungen verlost die Initiative Schmerz messen ein exklusives Wellness-Wochenende für zwei Personen sowie weitere 100 Therabänder. Die besten Tipps werden von Schmerzexperten ausgewählt und in einer Broschüre zusammengefasst. Darüber hinaus spendet das Fördermitglied Mundipharma für jeden eingeschickten Tipp einen Euro an die Deutsche Schmerzliga. Diese Selbsthilfeorganisation hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Versorgung und damit die Lebensqualität von Menschen mit chronischen Schmerzen zu verbessern.

Alle Angaben zur Aktion „Tipps bei Schmerzen gesucht“ sowie weitere Informationen zum Thema Schmerztherapie finden Interessierte auf den Webseiten www.schmerzmessen.de und www.schmerzliga.de.

Kurzfassung (2.070 Zeichen inklusive Leerzeichen)



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
www.schmerzmessen.de

Mit freundlicher Unterstützung von Mundipharma

Schmerzen sind ein lebenswichtiges Alarmsignal des Körpers, denn sie machen darauf aufmerksam, dass etwas im Körper nicht stimmt. Schmerzgeplagte nehmen dieses Signal zwar wahr, glauben aber häufig, sie müssten den Schmerz ertragen. Wenn starke Schmerzen über einen längeren Zeitraum nicht wirksam behandelt werden, verselbständigen sie sich – sie werden chronisch und entwickeln sich zu einer eigenständigen Schmerzkrankheit: Auch wenn die Ursache, wie etwa ein gebrochenes Handgelenk, längst behoben wurde, ist der Schmerz immer noch vorhanden. Für gesunde Menschen ist es nur schwer vorstellbar, mit diesen Beschwerden ständig zu leben. Daher haben sie kein Verständnis für Schmerzpatienten und unterstellen ihnen im schlimmsten Fall sogar, dass sie simulieren. Für den Betroffenen beginnt ein Teufelskreis: Er zieht sich zurück und nimmt nicht mehr aktiv am Leben teil. Verabredungen, Hobbys und Ausflüge werden vernachlässigt, der Weg in die Einsamkeit ist vorprogrammiert.

Gemeinsam erfolgreich gegen den Schmerz

Hilfe finden Patienten mit chronischen Schmerzen beim Hausarzt, beim Facharzt oder einem Spezialisten für Schmerztherapie. In einem ausführlichen Gespräch stellt der Arzt dem Patienten detaillierte Fragen, wo es wehtut, seit wann, bei welcher Gelegenheit und wie stark, um die Therapie optimal auf ihn abstimmen zu können. Für den Therapieerfolg ist die Mitarbeit des Patienten entscheidend, denn er ist der Spezialist für seinen eigenen Schmerz. Nur, wenn er dem Arzt genau beschreibt, ob der Schmerz brennend, ziehend oder stechend ist und wie stark er ihn empfindet, kann die Therapie optimal auf ihn abgestimmt werden. Hierbei hilft eine Schmerzskala, denn der Patient kann damit seine Schmerzstärke mehrmals täglich erfassen und in einem Schmerztagebuch notieren. Mit dieser Dokumentation kann der Arzt die Schmerzen und den Erfolg der Therapie besser nachvollziehen und so die Lebensqualität des Patienten deutlich verbessern.

Tipps von Patienten für Patienten

Neben der richtigen medikamentösen Therapie spielen aber auch viele weitere Faktoren eine wichtige Rolle bei chronischen Schmerzen. So wie der Schmerz individuell ist, ist auch der Umgang damit für jeden anders. Viele Schmerzpatienten haben neben der vom Arzt verordneten Therapie Mittel und Wege gefunden, ihre Schmerzen zu lindern, um die täglichen Dinge des Alltags besser bewältigen zu können. Sie sind der beste Ratgeber für ihre Leidensgenossen. Diesen Austausch unter Schmerzpatienten fördert nun die Initiative Schmerz messen mit der Aktion „Tipps bei Schmerzen gesucht“. Die Teilnehmer schicken ihren Tipp an die Initiative Schmerz messen, c/o Deutsche Schmerzliga e.V., Adenauerallee 18, 61440 Oberursel oder per E-Mail an tipp@schmerzmessen.de. Einsendeschluss ist der 31.10.2010. Der Einsatz lohnt sich, denn als Hauptgewinn verlost die Initiative Schmerz messen ein exklusives Wellness-Wochenende für zwei Personen inklusive Anreise und Wellness-Tagesarrangement. 100 weitere Gewinner freuen sich über je ein

Theraband. Auch Teilnehmer, die nicht zu den Preisträgern zählen, können sich glücklich schätzen, denn Mundipharma spendet für jeden eingeschickten Tipp einen Euro an die Deutsche Schmerzliga. Somit trägt jeder eingesandte Tipp dazu bei, dem Ziel, die Lebensqualität von Menschen mit chronischen Schmerzen zu verbessern, ein Stück näher zu kommen. Die besten Tipps werden von Schmerzexperten ausgewählt und in einer Broschüre zusammengefasst.

Langfassung (3.448 Zeichen inklusive Leerzeichen)

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Infokasten Initiative Schmerz messen:

Die Initiative Schmerz messen ist eine Kooperation der Deutschen Schmerzliga e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e.V., die von Mundipharma unterstützt wird. Sie möchte Schmerzpatienten, ihren Angehörigen und Interessierten Informationen zum Thema Schmerztherapie geben und ihnen zeigen, wie sie durch das Messen und die Dokumentation ihrer Schmerzen ihren Beitrag leisten können, um die für sie optimale Therapie und damit mehr Lebensqualität zu erhalten.

Auf ihrer Website www.schmerzmessen.de informiert die Initiative unter anderem über folgende Themen: Schmerzursachen, Schmerzkrankheit, Schmerzdokumentation, Schmerzmedikamente und begleitende Maßnahmen. Zudem stehen ein Schmerz-Selbsttest, Termine zu Informationsveranstaltungen, Info-Materialien zum Download sowie Links und Adressen zur Verfügung.

Initiative Schmerz messen
c/o Deutsche Schmerzliga e.V.
Adenauerallee 18
61440 Oberursel
www.schmerzmessen.de
www.schmerzliga.de

Herausgeber:

Initiative Schmerz messen
c/o Deutsche Schmerzliga e.V.
Adenauerallee 18
61440 Oberursel
www.schmerzmessen.de

Pressekontakt:

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt/M
Petra Wollburg, Birgit Jaretz
T: 069 / 61 998-23, -24; F: 069 / 61 998-10
wollburg@dkcommunications.de,
jaretz@dkcommunications.de