

INITIATIVE

Schmerz messen



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

Ratgeber-Serie der Initiative Schmerz messen: Rat und Tat für Schmerzpatienten

Mehr Lebensqualität bei chronischen Schmerzen / Leichter den Alltag bewältigen / Informationen zur Schmerztherapie / www.schmerzmessen.de

Oberursel, 28. Mai 2010 (dk) – Die neue Ratgeber-Serie der Initiative Schmerz messen gibt Patienten mit starken chronischen Bewegungsschmerzen Tipps für den Alltag. Welche Tricks und Ratschläge können bei chronisch Schmerzkranken zu mehr Lebensqualität führen und helfen, bei alltäglichen Dingen weniger Schmerzen zu erleiden?

Die sechsteilige Ratgeber-Serie startet mit einem zentralen Element – dem Gang zum Arzt. Wer ist bei chronischen Schmerzen der erste Ansprechpartner, und wie können Patienten den Arztbesuch vorbereiten? Welche Unterlagen werden benötigt und wo bekommt man diese? Weitere Themen behandeln das Autofahren bei Opioid-Therapie, die Mitnahme der Schmerzmedikamente auf Reisen, den Austausch der Patienten in Selbsthilfegruppen sowie Ratschläge für schmerzfreies Einkaufen und die rechtlichen Ansprüche von Schmerzpatienten. Jede Ratgeber-Karte enthält Informationen, wie die Schmerzstärke gemessen und in einem Schmerztagebuch dokumentiert wird, damit der Arzt eine adäquate Therapie vornehmen kann, was bei der Einnahme von starken Opioiden zu beachten ist und wo Patienten Hilfe finden.

Die erste Ratgeber-Karte „Gut vorbereitet zum Arzt – an was müssen Schmerzpatienten denken?“ steht ab sofort unter www.schmerzmessen.de bei der Initiative Schmerz messen zum Download bereit und kann per Post oder E-Mail angefordert werden bei der Initiative Schmerz messen, c/o Deutschen Schmerzliga e.V., Adenauer Allee 18, 61440 Oberursel, E-Mail: info@schmerzliga.de. Die weiteren Karten sind im Abstand von vier Wochen erhältlich. Die Initiative Schmerz messen ist eine Kooperation der Deutschen Schmerzliga e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.

Kurzfassung (1.652 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

Viele Menschen wollen ihre Schmerzen nicht wahr haben. Denn Indianer kennen keinen Schmerz. Doch akute Schmerzen übernehmen eine wichtige Warnfunktion des Körpers. Wird die Ursache des Schmerzes nicht frühzeitig behoben, kann er sich verselbständigen und für Betroffene zum ständigen Begleiter werden. Ist er bereits chronisch, soll eine Schmerztherapie ihn so weit wie möglich lindern. In Deutschland leiden 15 Millionen Menschen unter starken chronischen Schmerzen und sind daher bei alltäglichen Dingen eingeschränkt. Sie wünschen sich trotz einer Erkrankung des Bewegungsapparates durch beispielsweise Arthrose, Arthritis, Osteoporose und Rückenleiden eine bessere Lebensqualität.

Teil 1 der Ratgeber-Serie: Gut vorbereitet zum Arzt – an was müssen Schmerzpatienten denken?

Die Aktion Schmerzenswunsch der Initiative Schmerz messen hat gezeigt, dass es vor allem die Bewältigung des Alltags ist, die Schmerzpatienten Probleme bereitet. Auch fehlt es an Wissen rund um die Schmerztherapie insbesondere mit starken Opioiden. Mit der neuen Ratgeber-Serie möchte die Initiative Schmerz messen nun aktiv Hilfestellung bieten und Antworten auf viele Fragen und Wünsche liefern. Sie gibt Patienten mit starken chronischen Bewegungsschmerzen praktische Tipps für den Alltag. Welche Tricks und Ratschläge können neben der vom Arzt verordneten Therapie zu mehr Lebensqualität führen und helfen, bei alltäglichen Dingen weniger Schmerzen zu erleiden? Was muss bei der Einnahme von starken Opioiden beachtet werden? Darüber hinaus finden Patienten Informationen, welche Therapieoptionen mit modernen Opioiden zur Behandlung chronischer Schmerzen bestehen und wo sie Hilfe finden. Die sechsteilige Ratgeber-Serie startet mit einem zentralen Element – dem Gang zum Arzt. Am Erfolg der bevorstehenden Schmerztherapie können Betroffene mitwirken, indem sie den Arztbesuch vorbereiten und notwendige Unterlagen besorgen. Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt. Er kann bei Bedarf zu einem Schmerztherapeuten oder an eine Schmerzklinik überweisen. Der Patient sollte seine Schmerzen möglichst genau beschreiben und nicht verharmlosen. Wenn der Arzt eine Übersicht aller bisher besuchten Kollegen und die Ergebnisse der Untersuchungen vorliegen hat, kann er die weiteren Schritte für eine erfolgreiche Schmerztherapie festlegen. Daher sollten Schmerzpatienten alle Krankenakten einfordern und auch alle verschreibungspflichtigen und rezeptfreien Medikamente auflisten. Ein bis zwei Wochen vor dem Arztbesuch sollten sie ihre Schmerzen mehrmals täglich messen und in einem Schmerztagbuch dokumentieren.

Auf der Rückseite der Karte wird erläutert, warum die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei starken Schmerzen retardierte Opioide in Tabletten- oder Kapselform empfiehlt. Abgeleitet wird der Begriff „retardiert“ vom lateinischen Wort „retardare“, der übersetzt verzögert bedeutet. Diese Präparate geben ihren Wirkstoff nicht auf einmal, sondern kontinuierlich über zwölf Stunden in die Blutbahn ab. Im Gegensatz zu frei verkäuflichen Schmerzmitteln schädigen sie die Organe auch bei langfristiger Einnahme nicht. Interessenten können die erste Ratgeber-Karte „Gut vorbereitet zum Arzt“

unter www.schmerzmessen.de downloaden und per Post oder per E-Mail anfordern: Initiative Schmerz messen, c/o Deutsche Schmerzliga e.V., Adenauer Allee 18, 61440 Oberursel, E-Mail: info@schmerzliga.de.

Die Initiative Schmerz messen

Die Initiative Schmerz messen ist eine Kooperation der Deutschen Schmerzliga e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e.V. mit der Unterstützung des Unternehmens Mundipharma. 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.

Langfassung (3.896 Zeichen inklusive Leerzeichen)

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Herausgeber:

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

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