

INITIATIVE

# Schmerz messen



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

### Neue Broschüre: Tipps bei Schmerzen

**Neue Broschüre der Initiative Schmerz messen / Hilfestellungen von Patienten für Patienten mit chronischen Schmerzen / Mehr Lebensqualität im Alltag**

*Oberursel, 8. Februar 2011 (dk)* – Eine neue Broschüre der Initiative Schmerz messen bietet „Tipps bei Schmerzen von Patienten für Patienten“. Der Ratgeber enthält verschiedene Ideen von Patienten zum Umgang mit ihren chronischen Schmerzen. Die Tipps verschaffen ihnen mehr Lebensqualität im Alltag. Denn neben der richtigen medikamentösen Therapie spielen 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 unterstützende Mittel und Wege gefunden, ihre Schmerzen zu lindern oder sich von ihnen abzulenken. So können sie die täglichen Dinge des Alltags besser bewältigen. Durch ihre eigenen Erfahrungen sind sie die besten Ratgeber für ihre Leidensgenossen. Erklärungen zu den einzelnen Tipps durch die Schmerzexperten Dr. Marianne Koch, Präsidentin der Deutschen Schmerzliga e.V., und Dr. H. H. Gerhard Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e. V., runden die Broschüre ab.

Diese kann ab sofort kostenlos über die Website der Initiative Schmerz messen [www.schmerzmessen.de](http://www.schmerzmessen.de) oder per Post oder E-Mail bei der Initiative Schmerz messen, c/o Deutschen Schmerzliga e.V., Adenauer Allee 18, 61440 Oberursel, E-Mail: [info@schmerzliga.de](mailto:info@schmerzliga.de) angefordert beziehungsweise heruntergeladen werden.

Weitere Informationen zum Thema chronische Schmerzen, Schmerztherapie finden Interessierte auf den Webseiten [www.schmerzmessen.de](http://www.schmerzmessen.de) und [www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)

*Kurzfassung (1.501 Zeichen inkl. 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](mailto:info@schmerzmessen.de)

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

Mit freundlicher Unterstützung von Mundipharma

## **Tipps bei Schmerzen: Hilfestellung von Patienten für Patienten**

Hilfe finden Patienten mit chronischen Schmerzen beim Hausarzt, beim Facharzt oder bei einem Spezialisten für Schmerztherapie. Der Arzt ist die erste Anlaufstelle, wenn ein Patient Schmerzen hat. Bei einem ausführlichen Gespräch klärt der Arzt mit dem Patienten, wo es wehtut, seit wann, bei welcher Gelegenheit und wie stark. So kann er eine wirksame und verträgliche 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. Daher rief 2010 die Initiative Schmerz messen mit der Aktion „Tipps bei Schmerzen gesucht“ Schmerzpatienten dazu auf, sich mit anderen Betroffenen darüber auszutauschen, was sie über die medikamentöse Therapie hinaus konkret tun, um ihre Schmerzen zu lindern und was ihre Lebensqualität verbessert.

Aus über 1.000 eingesandten Tipps hat die Initiative Schmerz messen nun eine Auswahl in der neuen Broschüre „Tipps bei Schmerzen von Patienten für Patienten“ zusammengestellt.

## **Chronische Schmerzen – Das raten Schmerzpatienten anderen Betroffenen**

Was viele Patienten intuitiv anwenden, hat oft einen medizinischen Hintergrund. Die Schmerzexperten Dr. Marianne Koch, Präsidentin der Deutschen Schmerzliga e.V., und Dr. Gerhard H. H. Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie, erläutern beispielsweise, wie die Atmung den Schmerz beeinflussen kann, dass Quark nicht nur gegessen werden kann oder auch, wie afrikanische Trommeln zur Schmerzlinderung beitragen können. Unterteilt in sieben Kapitel finden die Leser darüber hinaus in der Broschüre Tipps und Erklärungen zu Entspannungsübungen, Kälte- und Wärmeanwendungen und dazu, wie wichtig regelmäßige Bewegung und Pausen sind. Es wird ausgeführt, welchen Einfluss „die Kraft der Kreativität“ sowie die Kommunikation auf das Schmerzempfinden haben. Aber auch Methoden und Techniken, mit denen der Arzt die umfassende Schmerztherapie abrunden kann, werden vorgestellt. So zeigt die Broschüre den Patienten viele verschiedene Mittel und Wege auf, mit ihren chronischen Schmerzen umzugehen und motiviert, Eigeninitiative für den Umgang mit den Schmerzen zu entwickeln.

Diese kann ab sofort kostenlos über die Website der Initiative Schmerz messen [www.schmerzmessen.de](http://www.schmerzmessen.de) oder per Post oder E-Mail bei der Initiative Schmerz messen, c/o Deutschen Schmerzliga e.V., Adenauer Allee 18, 61440 Oberursel, E-Mail: [info@schmerzliga.de](mailto:info@schmerzliga.de) angefordert beziehungsweise heruntergeladen werden.

*Langfassung (4.053 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](http://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](http://www.schmerzmessen.de)  
[www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)

**Herausgeber:**

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

**Pressekontakt:**

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH  
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt/M  
Berit Abel, Petra Wollburg  
T: 069 / 61 998-22, -23; F: 069 / 61 998-10  
[abel@dkcommunications.de](mailto:abel@dkcommunications.de),  
[wollburg@dkcommunications.de](mailto:wollburg@dkcommunications.de)