

INITIATIVE

Schmerz messen



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

Neue Patientenbroschüre der Initiative Schmerz messen: „Lebensqualität für Schmerzpatienten“

Tipps zur Linderung starker chronischer Bewegungsschmerzen und Tumorschmerzen / Was Patienten über ihre medikamentöse Schmerztherapie wissen sollten / Schmerzen messen und dokumentieren optimiert die Behandlung

Oberursel, 9. September 2009 (dk) – Die neue Patientenbroschüre der Initiative Schmerz messen informiert Patienten umfassend über das Thema Schmerztherapie. Sie richtet sich an Patienten mit starken chronischen Bewegungsschmerzen sowie mit Tumorschmerzen. Der Ratgeber erläutert, wie Schmerzen chronisch werden und warum es daher wichtig ist, sie frühzeitig und effektiv zu lindern. Welche Therapien zur Behandlung chronischer Schmerzen von Schmerzexperten empfohlen werden und wo Patienten Hilfe finden, wird in der Broschüre ebenso beschrieben wie das Messen und die Dokumentation der Schmerzintensität. Letzteres ist ein zentrales Anliegen der Initiative: Denn nur wenn der Arzt die Schmerzstärke seines Patienten kennt, kann er dessen Schmerzen optimal behandeln und ihm damit wieder mehr Lebensqualität ermöglichen. Beim Schmerz messen stellt der Patient auf einer Schmerzskala mehrmals täglich ein, wie stark er seinen Schmerz empfindet und notiert die Werte in einem Schmerztagebuch. So unterstützt er den Arzt, ihm eine adäquate Schmerztherapie zu verordnen. Neben medikamentösen Therapieoptionen wie zum Beispiel mit modernen Opioiden beschreibt die Broschüre, was Schmerzkranken zusätzlich tun können, damit es ihnen besser geht.

Die Initiative Schmerz messen ist eine Kooperation der Deutschen Schmerzliga e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e.V. Auf der Internetseite www.schmerzmessen.de finden Patienten und Interessierte weitere Informationen rund um das Thema Schmerztherapie. Die Broschüre „Lebensqualität für Schmerzpatienten“ steht hier zum Download bereit oder kann per Post oder per E-Mail direkt bei der Deutschen Schmerzliga angefordert werden: Deutsche Schmerzliga e.V., Adenauer Allee 18, 61440 Oberursel, E-Mail: info@schmerzliga.de.

Kurzfassung (1.742 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

Starke chronische Schmerzen, zum Beispiel verursacht durch Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Arthrose, Arthritis, Osteoporose und Rückenleiden sowie Tumorschmerzen schränken die Lebensqualität der Betroffenen erheblich ein. Denn wenn sie ständig vorhanden sind oder immer wieder auftreten, bestimmen sie das ganze Handeln. Bereits der Einkauf im Supermarkt oder der Weg zum Friseur wird zu einer enormen Last. Die Kinder oder Enkelkinder werden nur noch selten besucht, weil der Weg dorthin zu beschwerlich ist. Viele glauben jedoch, sie müssten die Schmerzen aushalten oder versuchen, sie mit freiverkäuflichen schwachen Schmerzmitteln zu lindern. „Dieser Weg ist aber meistens falsch“, so Dr. Marianne Koch, Präsidentin der Deutschen Schmerzliga e.V., „denn um die Lebensqualität von Schmerzpatienten zu verbessern ist es notwendig, dass ihre Schmerzen effektiv gelindert werden“. Ihr Rat: „Schmerzkranken sollen sich rund um das Thema Schmerzen informieren, ihren Schmerz genau analysieren und ihn ihrem Arzt beschreiben“. Dabei unterstützt sie die Initiative Schmerz messen mit der neuen Patientenbroschüre „Lebensqualität für Schmerzpatienten“.

Schmerz messen: Voraussetzung für eine adäquate Schmerztherapie

Der Ratgeber erläutert, warum akute Schmerzen eine wichtige Warnfunktion des Körpers sind und wie sie zu chronischen, also lang anhaltenden, Schmerzen werden können. Ist der Schmerz bereits chronisch, ist es das Ziel der Therapie, ihn so weit wie möglich zu lindern. Hierbei profitiert der Arzt von der Unterstützung seines Patienten. Denn nur wenn der Patient dem Arzt mitteilt, wie stark er seinen Schmerz empfindet, kann er die Therapie optimal auf ihn abstimmen. Die Initiative Schmerz messen beschreibt deshalb in ihrem Ratgeber, wie Patienten ihre Schmerzintensität mehrmals täglich messen und dokumentieren können. Um die Schmerzstärke zu erfassen, gibt es die Schmerzskala. Das ist ein zehn Zentimeter langer Schieber, auf dem der Patient zwischen den Punkten „Kein Schmerz“ und „Stärkster Schmerz“ einstellt, wie stark er seinen Schmerz beurteilt. Je stärker er ihn empfindet, desto weiter schiebt er den orangefarbenen Schieber in Richtung „Stärkster Schmerz“. Auf der Rückseite kann er dann seine aktuelle Schmerzstärke auf einer Skala von 0 („kein Schmerz“) bis 10 („stärkster Schmerz“) ablesen. Diese notiert er in einem Schmerztagebuch. Zudem sollte der Patient dort eintragen, wie es ihm unter der Therapie geht. Damit kann der Arzt prüfen, ob das Schmerzmedikament die Schmerzen adäquat lindert und ob der Patient es gut verträgt. Die Broschüre zeigt zudem auf, wie wichtig es ist, den Schmerz in einem ausführlichen Gespräch mit dem Arzt genau zu beschreiben. Beispielsweise ob es ein brennender, ziehender oder ein stechender Schmerz ist. An welche Ärzte sich Patienten wenden können und wie Schmerzkranken Selbsthilfegruppen in ihrer Region finden, auch darüber informiert der Ratgeber.

Modernde Schmerztherapie erhöht Lebensqualität

Zudem will die Initiative Schmerz messen Vorurteile gegenüber starken Opioiden abbauen. „Denn starke Schmerzen brauchen starke Hilfe“, sagt Koch. So empfiehlt auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei starken Schmerzen retardierte Opioide in Tabletten- oder Kapselform. 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 freiverkäuflichen Schmerzmitteln schädigen sie die Organe auch bei langfristiger Einnahme nicht. Wie Opioide wirken und mit nur zwei Kapseln oder Tabletten am Tag für eine Schmerzlinderung rund um die Uhr sorgen, wird in dem Ratgeber ebenso beschrieben wie weitere moderne Therapieoptionen. Diese lindern nicht nur die Schmerzen, sondern reduzieren zugleich für Opioide typische Nebenwirkungen wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Verstopfung sowie Schwindel. „Das ist wichtig“, so Koch, „denn wenn der Patient sein Schmerzmedikament nicht verträgt, bricht er die Therapie ab“. Außerdem enthält die Broschüre Vorschläge, was Schmerzkranken zusätzlich zur medikamentösen Therapie tun können, damit es ihnen besser geht. So können gelenkschonende Sportarten, Akupunktur, Massagen oder Entspannungstechniken dazu beitragen, das Wohlbefinden des Patienten zu steigern.

Die Initiative Schmerz messen

Die Initiative Schmerz messen ist eine Kooperation der Deutschen Schmerzliga e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e.V. 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 der gerade überarbeiteten Internetseite www.schmerzmessen.de steht die Broschüre „Lebensqualität für Schmerzpatienten“ zum Download bereit oder kann per Post oder per E-Mail direkt bei der Deutschen Schmerzliga angefordert werden: Deutsche Schmerzliga e.V., Adenauer Allee 18, 61440 Oberursel, E-Mail: info@schmerzliga.de.

Langfassung (5.140 Zeichen inklusive Leerzeichen)

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Quellen:

Patientenbroschüre „Lebensqualität für Schmerzpatienten: Medikamentöse Therapie bei Schmerzen – was Sie über Ihre Behandlung wissen sollten.
Herausgeber: Initiative Schmerz messen, Oberursel, 2009

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, Simone Plehn
T: 069 / 61 998-23; -112; F: 069 / 61 998-10
wollburg@dkcommunications.de, plehn@dkcommunications.de