

INITIATIVE

Schmerz messen



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

Lebensqualität ist „Schmerzens-Wunsch“ Nr. 1

Aktion „Schmerzens-Wunsch“ erhält 3.274 Einsendungen / Schmerzreduktion und verträgliche Therapie wichtig / Studie PainSTORY dokumentiert Leidensdruck Betroffener europaweit / Patientenfall zeigt: Eine wirksame und verträgliche Schmerztherapie bringt Lebensqualität zurück / Initiative Schmerz messen gibt Tipps für Schmerzranke

Berlin, 10. November 2009 (dk) – „Ich würde mich gerne wieder frei bewegen können, mit anderen lachen, ohne Angst und Sorgen sein und das Leben wieder genießen können.“ So wie dieser 45-Jährigen geht es vielen Schmerzpatienten. Sie wünschen sich ihre Lebensqualität zurück. Auch eine bessere schmerztherapeutische Versorgung, weniger Schmerzen, eine wirksame und verträgliche Schmerztherapie sowie eine bessere schmerztherapeutische Ausbildung der Ärzte und mehr Verständnis liegen Betroffenen am Herzen. Das zeigt die Aktion „Schmerzens-Wunsch“ der Initiative Schmerz messen, die Schmerzpatienten, Angehörige, Ärzte und Pflegekräfte nach ihren Wünschen in Bezug auf chronische Schmerzen fragte. 3.274 Einsendungen trafen von März bis September ein, 2.670 von Schmerzranken. „Die Aktion gibt Schmerzpatienten eine Stimme, indem sie ihre Wünsche in Worte fasst, ihren Leidensdruck dokumentiert und die Öffentlichkeit für ihre Bedürfnisse sensibilisiert“, sagt Dr. Marianne Koch, Präsidentin der Deutschen Schmerzliga e.V., bei einem Pressegespräch in Berlin.

Die defizitäre Situation Schmerzranker bestätigt PainSTORY (Pain Study Tracking Ongoing Responses for a Year): Über einen Zeitraum von zwölf Monaten wurden 294 Patienten aus 13 europäischen Ländern zu ihrem Leben mit dem Schmerz befragt. „Die Studie dokumentiert, wie es tatsächlich ist, den ganzen Tag, jeden Tag, 365 Tage im Jahr, mit Schmerzen zu leben“, so Christine Liebers, Diplom-Psychologin, Marktforschungsinstitut Ipsos, Hamburg. Die Intensität des Schmerzes variiert, aber das alltägliche Leben ist kontinuierlich beeinträchtigt. Doch das muss nicht sein. Dr. Gerhard H. H. Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e.V., erläutert im Gespräch mit einer 53-jährigen Patientin, wie Schmerzen effektiv gelindert werden können. Sie litt fünf Jahre an stärksten Schmerzen im Handgelenk. Keiner konnte ihr helfen. Erst von dem Schmerzspezialisten fühlte sie sich ernst genommen. Er verschrieb ihr ein starkes opioidhaltiges Schmerzmedikament mit den Wirkstoffen Oxycodon und Naloxon. So wurden ihre Schmerzen erstmals ausreichend gelindert. „Mit einer stark wirksamen und sehr gut verträglichen Schmerztherapie lässt sich Lebensqualität wiederherstellen. Handlungsbedarf besteht vor allem im Bereich gesundheitspolitischer Strukturen, aber auch bei den Ärzten und den Patienten selbst“, sagt Müller-Schwefe. Tipps, wie Schmerzpatienten selbst dazu beitragen können, dass sie eine adäquate Schmerztherapie erhalten, finden Interessierte auf der Website www.schmerzmessen.de.

Kurzfassung (2.572 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

Schmerz ist messbar. Doch lässt sich auch ermessen, in welchem Ausmaß chronische Schmerzen das Leben der Patienten beeinflussen? „Für einen Gesunden ist es meist schwer nachvollziehbar, dass ständige Schmerzen sämtliche Bereiche des Lebens massiv einschränken“, sagt Dr. Marianne Koch, Präsidentin der Deutschen Schmerzliga e.V., bei einem Pressegespräch in Berlin. Um Menschen über chronische Schmerzen aufzuklären und Defizite in der schmerztherapeutischen Versorgung offen zu legen, hat die Initiative Schmerz messen die Aktion „Schmerzens-Wunsch“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, die Wünsche von Schmerzkranken in Worte zu fassen, ihren Leidensdruck zu dokumentieren und so auf ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Schmerzpatienten, Angehörige, Ärzte und Pflegekräfte haben die Chance genutzt. Von März bis September dieses Jahres haben sie ihre Wünsche in Bezug auf chronische Schmerzen per Aktionskarte, E-Mail oder über die Website www.schmerzmessen.de an die Initiative Schmerz messen geschickt.

Lebensqualität: für die meisten Schmerzpatienten der größte Wunsch

3.274 Einsendungen mit häufig sehr persönlichen Wünschen sind eingetroffen. 2.670 kamen von Schmerzpatienten. Ihr „Schmerzens-Wunsch“ Nr. 1 ist Lebensqualität. Das bedeutet für Betroffene adäquat gelinderte Schmerzen, wieder aktiv sein, den Arbeitsalltag bewältigen oder nachts wieder durchschlafen können. „Wenn Schmerzen zahlreiche Bereiche des Lebens einschränken, ist das für die Patienten schwer zu verkraften. Es entstehen Gefühle der Hoffnungslosigkeit, der Angst und Ohnmacht, die oft sogar in Resignation und Depression enden“, so Koch. Viele Schmerzpatienten ziehen sich zurück. Dabei wünschen sie sich, Freunde zu treffen und für ihre Familie da zu sein.

Schmerzkranken wünschen sich eine bessere schmerztherapeutische Versorgung

Auch eine bessere Versorgung ist Schmerzpatienten wichtig. Hierzu zählt zum Beispiel der Wunsch, einen guten Schmerztherapeuten zu finden, endlich ein wirksames Schmerzmedikament zu erhalten, weniger Bürokratie bei den Krankenkassen, kürzere Wartezeiten beim Arzt sowie mehr interdisziplinäre Zusammenarbeit von Ärzten. Weniger Schmerzen, eine wirksame und verträgliche Schmerztherapie, dass Ärzte Schmerzen ernst nehmen, Verständnis zeigen und mehr Zeit für Gespräche haben, ist Betroffenen ein großes Anliegen. Zudem fordern sie von Politikern, sich mehr für Schmerzpatienten einzusetzen und die Voraussetzungen für eine bessere schmerztherapeutische Versorgung zu schaffen. Eine bessere schmerztherapeutische Ausbildung der Ärzte, mehr Verständnis gegenüber Schmerzpatienten bzw. mehr Akzeptanz ihrer Schmerzkrankheit liegen ihnen ebenso am Herzen. Diese „Schmerzens-Wünsche“ der Patienten basieren auf persönlichen Erfahrungen, beziehen sich aber auch auf gesundheitspolitische und gesellschaftliche Strukturen. „Jeder Wunsch ist gleich wichtig. Auch wenn einige Wünsche häufiger genannt werden als andere“, meint Koch. „Denn jeder einzelne Wunsch steht für ein Schicksal und zeigt die Diskrepanzen zwischen Wunsch und Wirklichkeit für Schmerzpatienten in Deutschland auf“.

PainSTORY: Studie dokumentiert europaweite Unterversorgung

Die verbesserungswürdige Situation von Schmerzpatienten bestätigt PainSTORY (Pain Study Tracking Ongoing Responses for a Year). „Im Rahmen dieser Studie wurden 294 Patienten aus 13 europäischen Ländern (Belgien, Dänemark, Deutschland, Finnland, Frankreich, Irland, Italien, Niederlande, Norwegen, Schweden, Schweiz, Spanien, UK) über einen Zeitraum von zwölf Monaten zu ihrem Leben mit dem Schmerz befragt“, erläutert Christine Liebers, Diplom-Psychologin, Marktforschungsinstitut Ipsos, Hamburg. Das Ergebnis: Nach einem Jahr haben trotz Behandlung noch 95 Prozent der Befragten mittelstarke bis starke Schmerzen. 19 Prozent finden sogar, dass ihre Schmerzen stärker geworden sind. Trotzdem erhalten am Studienende nur 12 Prozent starke Opioide gegen den Schmerz. 64 Prozent glauben, dass sie bereits die bestmögliche Therapie erhalten. Trotzdem nimmt jeder fünfte Befragte seine Schmerzmedikamente nicht so ein wie verordnet. Der Grund: Fast die Hälfte der Patienten klagt über Nebenwirkungen der Therapie. Erschwerend kommt hinzu, dass die Schmerzpatienten nicht regelmäßig zum Arzt gehen. So suchen zu Studienbeginn 83 Prozent einen Arzt auf, am Studienende nur noch 70 Prozent. Die Folge: Starke Schmerzen, die die Lebensqualität der Befragten massiv einschränken. Der Schmerz kontrolliert das Leben. Alltägliche Dinge wie Hausarbeit, Autofahren, Sport oder Kochen sind bei den meisten gar nicht, weniger oder nur mit Hilfe möglich. Auch die Auswirkungen auf das Berufsleben und die psychische Belastung sind enorm. Zwei Drittel leiden an Depressionen und Angstzuständen. Fast die Hälfte der Befragten fühlt sich bei ihrem Kampf gegen den Schmerz allein gelassen. Ein Drittel berichtet, dass sich der Freundeskreis durch die Schmerzen verkleinert hat. 28 Prozent fühlen sich phasenweise, als wollten sie sterben. „Tagebücher, Erlebnisberichte und Illustrationen der Befragten geben einen sehr persönlichen und emotionalen Einblick in das Leben dieser Patienten“, so Liebers. Wenn Schmerzen ein Gesicht hätten, würde dies bei vielen weinen und damit ihre große Traurigkeit dokumentieren. „Die Studie zeigt so auf einzigartige Weise, wie es tatsächlich ist, den ganzen Tag, jeden Tag, 365 Tage im Jahr, mit starken Schmerzen zu leben“, sagt Liebers.

Wirksame und verträgliche Schmerztherapie schafft Lebensqualität

Um diese Situation von Schmerzpatienten zu verbessern, ist eine engmaschige Betreuung durch qualifizierte Ärzte und eine effektive medikamentöse Schmerztherapie erforderlich. Dr. Gerhard H. H. Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e.V., erläutert im Gespräch mit einer 53-jährigen Patientin, dass Lebensqualität kein Wunschdenken ist, sondern Realität für Schmerzkranken werden kann: Nach einem Bruch des Handgelenks litt seine Patientin unter starken, brennenden und stechenden Schmerzen. Eine praktische Ärztin verschrieb ihr ein schwach wirksames Opioid in Tropfenform. Um die Schmerzen einigermaßen erträglich zu lindern, nahm sie immer wieder eine sehr hohe Dosis davon. Starke Nebenwirkungen waren die Folge. Ein Handchirurg überwies sie an Dr. Müller-Schwefe. „Er war der erste, der meine Schmerzen ernst nahm“, so die Patientin. Der Schmerzspezialist setzte die Opioid-Tropfen sofort ab. Er verschrieb ihr ein starkes opioidhaltiges Schmerzmedikament in Tablettenform mit der Wirkstoffkombination

Oxycodon und Naloxon. So ließen die Schmerzen der Patientin deutlich nach. Durch diese Fixkombination werden für Opioide typische Beeinträchtigungen der Darmfunktion von Anfang an verhindert, die normale Darmfunktion bleibt erhalten. Da sie das Schmerzmedikament auch sehr gut verträgt, hat sie Lebensqualität zurück gewonnen. „Mit einer modernen Schmerztherapie lässt sich vermeiden, dass Schmerzpatienten leiden. Hier besteht Handlungsbedarf, vor allem im Bereich der gesundheitspolitischen Strukturen, aber auch bei den Ärzten und den Patienten selbst“, sagt Müller-Schwefe. Tipps, wie Schmerzkranken selbst dazu beitragen können, eine adäquate Schmerztherapie zu erhalten, finden Interessierte auf der Website www.schmerzmessen.de der Initiative Schmerz messen.

Langfassung (7.271 Zeichen inklusive Leerzeichen)

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Quellen:

Pressegespräch „Schmerzpatienten zwischen Wunsch und Wirklichkeit – Initiative Schmerz messen zeigt Diskrepanzen“ am 10. November 2009, Berlin

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, Melanie Strecker
T: 069 / 61 998-23, -12; F: 069 / 61 998-10
wollburg@dkcommunications.de, strecker@dkcommunications.de

Tipps der Initiative Schmerz messen für Schmerzranke:

So profitieren Arzt und Patient

Schmerzen ernst nehmen

Wer Schmerzen aushält und sie nicht behandeln lässt riskiert, dass diese chronisch werden. Deshalb gilt: Bei Schmerzen, die weiter bestehen, auch wenn die zugrunde liegende Erkrankung vorbei ist, unbedingt einen Arzt aufsuchen, um die Ursachen abklären zu lassen und eine Therapie einzuleiten. Denn eine frühzeitige Schmerzlinderung kann die Entwicklung einer chronischen Schmerzkrankheit vermeiden.

Bei Schmerzen zum Arzt gehen

Für Patienten mit Schmerzen ist der Hausarzt erster Ansprechpartner. Bei Bedarf überweist er an einen niedergelassenen Schmerztherapeuten oder an eine Schmerzlinik. Es ist auch möglich, sich direkt an einen Schmerztherapeuten zu wenden. Die Berater am Schmerztelefon der Deutschen Schmerzliga (Tel.: 0700 / 375 375 375, Mo-Fr. 9.00-12.00 Uhr, 12 Cent/Minute) helfen, einen Schmerztherapeuten in der Umgebung des Patienten zu finden. Alternativ können Interessierte auf der Website der Deutschen Schmerzliga (www.schmerzliga.de) die Adressen von Schmerztherapeuten anfordern.

Schmerzen beschreiben

Der Patient kennt seine Schmerzen am besten. Deshalb sollte er diese seinem Arzt so genau wie möglich beschreiben: Wo tut es weh? Wie stark schmerzt es? Wie fühlen sich die Schmerzen an? Seit wann, wie häufig und bei welcher Gelegenheit tut es weh? Was verstärkt, was verringert die Schmerzen? Nur so kann der Arzt die richtige Schmerzdiagnose stellen.

Schmerzen messen und dokumentieren

Patienten können ihren Arzt bei der Therapie unterstützen, indem sie ihre Schmerzen mit einer Schmerzskala messen und in einem Schmerztagebuch dokumentieren. So kann der Arzt ihre Schmerzen besser nachvollziehen und behandeln. Zusätzlich sollten sie notieren, wie es ihnen mit der Therapie geht. Dadurch zeigen sie ihrem Arzt, wie gut sie die Therapie vertragen. Schmerzskala und Schmerztagebuch können Patienten bei der Initiative Schmerz messen unter www.schmerzmassen.de (Rubrik „Service“) anfordern.

Nebenwirkungen ansprechen

Schmerzen sind ein komplexes Phänomen, das sich bei jedem Patienten anders auswirkt. Deshalb muss jede Schmerztherapie individuell auf den jeweiligen Patienten ausgerichtet werden. Das ist aber nur möglich, wenn dieser seinem Arzt mitteilt, wie die Therapie wirkt: Treten Nebenwirkungen auf? Wenn ja, welcher Art und über welchen Zeitraum? Dann kann der Arzt ein Medikament auswählen, das der Patient besser verträgt und so sicherstellen, dass die Therapie auch wirklich hilft.

Bei Schmerzmedikamenten ärztlichen Rat einholen

Schmerzmedikamente, die in der Apotheke frei verkäuflich sind, können bei kurz- und langfristiger Einnahme innere Organe wie Magen und Darm schädigen. Deshalb sollten Patienten Schmerzmedikamente nie ohne Rücksprache mit dem Arzt einnehmen. Dieser kann am besten entscheiden, welche Dosierung, Häufigkeit, Dauer und Art der Medikamenteneinnahme geeignet ist, um Ihre Schmerzen wirksam und gut verträglich zu lindern.

Auf den Arztbesuch vorbereiten

Nur wenn der Arzt umfassend informiert wird, kann er für seinen Patienten die optimale Therapie verordnen. Patienten sollten eine Liste mit allen Ärzten erstellen, bei denen Sie wegen Ihrer Schmerzen in Behandlung waren und diese zu Ihrem ersten Termin mitbringen. Zudem sollten sie alle vorliegenden Untersuchungsergebnisse zu ihrer Erkrankung zusammenstellen und ihrem Arzt alle Medikamente nennen, die Sie aktuell einnehmen und in den letzten drei Monaten eingenommen haben – sowohl verschreibungspflichtige als auch rezeptfreie.

Nicht aufgeben, optimistisch bleiben

Chronischer Schmerz ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine psychische Belastung. Alles dreht sich nur noch um den Schmerz. Für Patienten ist es wichtig, dass der Schmerz nicht ihr Leben dominiert. Im Rahmen ihrer Möglichkeiten sollten sie tun, was sie können und was ihnen gut tut und die Hoffnung nicht aufgeben. Eine psychotherapeutische Behandlung kann hierbei hilfreich sein.

Kontakt zu anderen Menschen/Betroffenen suchen

Schmerzpatienten brauchen jemanden, mit dem sie über ihre Schmerzen und deren Auswirkungen auf ihr Leben sprechen können. In Selbsthilfegruppen treffen sich Patienten, aber auch Angehörige, um gemeinsam die Schmerzkrankheit und die damit verbundenen psychischen Probleme zu bewältigen. Die Website der Deutschen Schmerzliga www.schmerzliga.de ermöglicht über eine Suchfunktion, Kontaktdaten von Selbsthilfegruppen regional abzurufen.

Sport treiben und beweglich bleiben

Gerade bei Bewegungsschmerzen ist Aktivität statt Passivität gefordert. Doch nicht jede Sportart ist für jede Krankheit geeignet. Hier kann der Arzt weiterhelfen. Der Sport sollte den Patienten Spaß machen und sie nicht überfordern, damit er nicht zur lästigen Pflicht wird. Zudem ist es wichtig, auch im Alltag für regelmäßige Bewegung zu sorgen. Voraussetzung für jede Art von Bewegung bei starken Schmerzen ist eine effektive und verträgliche medikamentöse Schmerztherapie.