

Kontaktadressen

Weitere ausführliche Informationen über das Thema Schmerz können Sie im Internet z.B. unter folgenden Adressen einsehen:

Bundesverband Deutsche Schmerzhilfe e. V.

Sietwende 20
21720 Grünenbach
Tel. 0 41 42 / 81 04 34
Internet: www.schmerzhilfe.de

Deutsche Schmerzliga

Adenauerallee 18
61440 Oberursel
Tel. 07 00 / 375 375 375
Werktags von 9:00 bis 12:00 Uhr
Internet: www.schmerzliga.de

Medizininfo

Infos rund um Schmerz
Internet: www.medizininfo.com/schmerz

Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e. V.

Schuhmarkt 4
35037 Marburg
Te. 0 64 21 / 2 93 - 0
Internet: www.forum-schmerz.de
oder www.dgk.de

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Merkblatt hilfreiche Informationen gegeben zu haben.

Altenhilfe und Gesundheitsförderung BRK Kreisverband Ostallgäu

Beethovenstr. 2
87616 Marktoberdorf

Telefon: 08342 / 96 69-0
E-Mail: info@kvostallgaeu.brk.de
Internet: www.brk-ostallgaeu.de

Kreisverband Ostallgäu



Keine Angst vor Schmerzen

Ursachen - Definition - Therapien

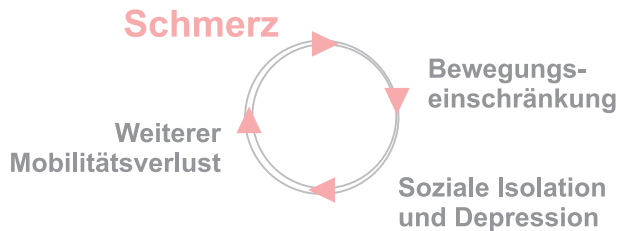


Schmerzen - Plage unserer Zeit

Wichtige Informationen für Betroffene und Angehörige

Schmerzen lassen das Leben von Betroffenen oft zur Qual werden. Die Lebensqualität leidet und die Betroffenen ziehen sich oft in sich zurück.

Teufelskreis Schmerz



Erfreulich ist jedoch, dass heutzutage niemand mehr unter Schmerzen leiden muss.

Es stehen seit einigen Jahren eine Vielzahl von Methoden und Medikamenten zur Verfügung, die es erlauben, nahezu jedem Schmerzpatienten Erleichterung bzw. sogar Schmerzfreiheit zu bieten.

Leider ist es aber auch heute immer noch oft so, dass viele Betroffene nicht ausreichend mit Schmerzmedikamenten versorgt werden. Deshalb ist gerade eine umfassende Aufklärung dringend notwendig.

Schmerzdefinition

Schmerzen sind Sinneswahrnehmungen, die von den Betroffenen als unangenehm oder leidvoll beschrieben werden. Jeder Schmerz ist eine subjektive Empfindung. Seine Wahrnehmung ist daher individuell unterschiedlich und nicht objektivierbar. Deshalb ist es wichtig, jede Schmerzäußerung ernst zu nehmen.

Akuter Schmerz:

- Warn- und Schutzfunktion
- Dauer: zeitlich begrenzt (Tage oder Wochen)
- Ursache klar erkennbar

Chronische Schmerzen:

- Hat keine Warnfunktion mehr
- Dauer: länger als drei Monate
- Ständig wiederkehrender Schmerz
- Wird zur eigenständigen Krankheit
- Führt zur Veränderung der Persönlichkeit, Funktionalität und des Lebensstils

Schmerztherapie und Möglichkeiten:

- Medikamentöse Schmerztherapie nach WHO-Stufenplan
- Krankengymnastik
- Akkupunktur
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Transcutane Elektrische Nervenstimulation (TENS)
- Psychotherapie

Ängste und Mythen:

- "Ein Indianer kennt keinen Schmerz"
- "Männer dürfen nicht weinen"
- Schmerzmittel dürfen nur bei Bedarf genommen werden
- Schmerzen gehören zum Alter dazu
- Regelmäßige Opioidtherapie macht süchtig
- Opioide führen zum Atemstillstand