



Tipps für Schmerzkranken: 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 Schmerzenslinderung 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 Schmerzklinik. Es ist auch möglich, sich direkt an einen Schmerztherapeuten zu wenden. Die Berater am Schmerztelefon der Deutschen Schmerzliga (Tel.: 0700 / 375 375 375, Montag - Freitag 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 unter www.schmerzliga.de (Rubrik „Shop“) kostenlos 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 langfristiger Einnahme die inneren 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.

Deutsche Schmerzliga e.V.
Adenauerallee 18
61440 Oberursel

Tel.-Nr. 0700 / 375 375 375 (0,12 €/Min)
Fax-Nr. 0700 / 375 375 38
eMail: info@schmerzliga.de
Internet: www.schmerzliga.de