



### Die anderen Mittel

Es existieren noch eine Reihe anderer Mittel, die eingesetzt werden können, um Ihre Schmerzen zu verringern und Ihr Wohlbefinden zu verbessern: Entspannungstechniken, Ruhe, Massagen, Kühlung, Wärme oder elektrische Reizung ... Wie bei der Medikation werden diese Maßnahmen auf Ihre individuellen Besonderheiten hin abgestimmt.

*Linderung ist möglich, aber wie ganz konkret vorgehen?*

### Ihre Mitwirkung ist unbedingt erforderlich!

Niemand reagiert gleich auf Schmerzen. Nur Sie alleine können Ihr Schmerzempfinden beschreiben: Niemand kann sich völlig in Sie hinein versetzen. Je mehr Informationen Sie uns über Ihre Schmerzen geben, umso besser können wir Ihnen helfen. Haben Sie keine Hemmungen, uns anzusprechen.

### Ärzte und Pflegekräfte sind da, um Sie anzuhören und Ihnen zu helfen

Wenn es Ihnen schlecht geht, informieren Sie bitte das Pflegepersonal. Zögern Sie nicht, auf Ihre Schmerzen hinzuweisen. Sie helfen damit den Ärzten, Ihre Schmerzen besser in den Griff zu bekommen. Die Ärzte machen sich ein Bild von Ihren Schmerzen und schlagen Ihnen die für Ihren konkreten Fall besten Gegenmaßnahmen vor.

Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt oder das Pflegepersonal für weitere Informationen.



**Schmerz muss kein Schicksal sein!**

120, avenue Salentiny  
L-9080 **ETTELBRUCK**  
TEL: 8166-1  
FAX: 8166-3080  
[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

10, rue G.-D. Charlotte  
L-9515 **WILTZ**  
TEL: 8166-9  
FAX: 81669-3049  
[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)



### **Schmerz muss kein Schicksal sein - die Behandlung Ihres Schmerzes ist möglich**

Den Schmerz zu ertragen bedeutet nicht ihm besser zu widerstehen. Schmerzen beeinträchtigen Ihre Lebensqualität, rauben Ihnen Lebensenergie und wirken sich negativ auf Ihren Alltag aus.

### **Man kann dem zuvorkommen**

Die Beschäftigung mit Schmerzen gehört zu den Routinetätigkeiten der Pflgeteams. Nach einem chirurgischen Eingriff, während einer schmerzhaften Untersuchung oder vor einer Situation, die Schmerzen nach sich ziehen kann (z. Bsp. Transport oder Krankengymnastik), müssen Sie darauf vorbereitet sein, dass Schmerzen eintreten können.

### **Schmerzen lassen sich lindern**

Schmerzbehandlung kann Zeit in Anspruch nehmen, aber es ist ein wichtiger Beitrag, um das eigene Wohlbefinden wieder zu steigern (z. Bsp. wieder Appetit zu bekommen, Schlaf zu finden, Autonomie zu gewinnen oder wieder die Gesellschaft anderer zu suchen).

### **Schmerzlinderung ist möglich**

Wir werden alle unsere verfügbaren Mittel einsetzen, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen, auch wenn wir nicht garantieren können, dass wir sie völlig beseitigen können.

### **Dass es einem schlecht geht, ist nicht normal**

Schmerzen entstehen nicht ohne Grund; man sollte vermeiden, dass sie sich häuslich einrichten. Zögern sie nicht darüber zu sprechen, Ihr Arzt wird mit Ihnen nach den Ursachen suchen. Es gibt nicht den einen Schmerz, sondern Schmerzen unterscheiden sich je nachdem, wo sie auftreten, wie lange sie dauern und wie intensiv sie sind. Die eigene moralische oder psychische Verfassung kann den Schmerz noch steigern.

### **Reden Sie mit Ihren Pflegekräften darüber.**

Niemand reagiert gleich auf Schmerzen. Also, lassen Sie uns darüber sprechen.

### **Den Schmerz bewältigen ist möglich, wenn Sie darüber sprechen.**

Helfen Sie dem Pflgeteam, damit es sich um Ihre Schmerzbehandlung kümmern kann. Wir können ohne Ihre Hinweise nichts für Sie machen. Mit Blick auf ein Kind oder einen Familienangehörigen - das Umfeld kann bei der Schmerzbewältigung behilflich sein.

### **Schmerzmittel verschaffen Ihnen Erleichterung**

Es gibt unterschiedliche Arten von Schmerzmitteln (Paracetamol, Aspirin, ...) Morphium und seine Derivate sind die stärksten unter ihnen.

Eine Behandlung mit Morphium kann jederzeit gestoppt werden, wenn die Ursachen für Ihre Schmerzen verschwunden sind. Sie laufen nicht Gefahr, abhängig von morphinhaltigen Schmerzmitteln zu werden. Andere Medikamente wie beispielsweise entzündungshemmende Mittel können Ihnen auch helfen.

Daneben gibt es auch Medikamente, die zunächst zur Behandlung von Depressionen oder Epilepsien entwickelt wurden, und die in der Folge aber auch ihre Fähigkeit gezeigt haben, schmerzlindernd zu wirken, obwohl ihre Ausgangsbezeichnung geblieben ist. Wundern Sie sich daher nicht, wenn Ihnen Ihnen ein Antidepressivum oder ein Antiepileptikum verschrieben wird, Sie gehören alle zur Kategorie der „entkrampfenden“ Medikamente. In Ihrem Fall geht es dann um die schmerzlindernden Effekte dieser Medikamente.

Die Medikamente, die Ihnen verordnet werden, sind abgestimmt auf den Ursprung und die Intensität der Schmerzen. Selbst wenn diese Mittel die Schmerzen nicht immer völlig beseitigen können, so verschaffen sie Ihnen dennoch Linderung. Ihr Arzt verordnet Ihnen eine individuell abgestimmte Medikation, die kontinuierlich überprüft und angepasst wird, je nachdem wie die Schmerzen sich entwickeln.