

Schmerzen



I n h a l t

In diesem Kapitel:

Was genau
heißt «Es tut
weh...»? 151

Akute und
chronische
Schmerzen..... 151

Chronische
Schmerzen sind
besonders
belastend 151

... auch für
Menschen im
Umfeld der
Betroffenen 152

Genau beobachten
und berichten 152

Die Skala 1–10
objektiviert den
Schmerz 153

Ihr persönlicher
Umgang mit
Schmerzen 153

Schmerzen

Schmerzen sind unangenehm. Sie können sehr stark einschränken und belasten. Sie können den Schlaf rauben und die Tage verdüstern bis hin zu Ohnmachts- und Verzweiflungsgefühlen, ja bis zum Lebensüberdruß. Ein wichtiger Teil der Ängste vor dem Älterwerden ist die Angst, Schmerzen erdulden und aushalten zu müssen. Und wenn Schmerzen tatsächlich auftreten, die Angst, als Simulantin oder Simulant zu gelten, weil vielleicht keine körperlich feststellbare Ursache gefunden wird.

Wichtig: Schmerzen ist man nicht einfach ausgeliefert. Abgesehen von den immer besseren Schmerzmedikamenten lässt sich fast immer viel dagegen tun. Manchmal werden zur Behandlung starker Schmerzen auch Opiate eingesetzt (Arzneimittel, die dem Betäubungsmittelgesetz unterliegen). Ärztlich überwacht, kann eine solche Behandlung äusserst hilfreich sein und die Lebensqualität wesentlich verbessern. Manchmal lernt man, besser mit seinen Schmerzen umzugehen und zu leben.

Rasch handeln lohnt sich, sonst können Schmerzen chronisch werden und sich von körperlichen Ursachen loslösen. Dann sind sie viel schwieriger zu behandeln.

Achtung: Es gibt auch schwer wiegende Leiden, die keinen Schmerz verursachen!

Welche Erfahrungen habe ich bisher mit Schmerzen gemacht?

... auch für Menschen im Umfeld der Betroffenen

Mit einer Person mit chronischen Schmerzen zusammenleben, arbeiten, befreundet sein usw. kann auch für die nicht Betroffenen, aber nahe Stehenden sehr schwierig werden. Wenn die allgegenwärtigen Schmerzen den ganzen Alltag bestimmen und die oft hoffnungslose jahrelange Therapiegeschichte zum fast einzigen Gesprächsthema wird und alle gut gemeinten Ratschläge und Hilfsangebote sich erschöpft haben, sind sehr viel Geduld und Toleranz gefordert. Wer nicht professionell dazu ausgebildet ist, mit solchen Situationen umzugehen, ist irgendwann überfordert.

Wichtig ist, dass alle Gefühle, die auftauchen, auch ausgesprochen und gemeinsam offen angeschaut werden, evtl. mit professioneller Hilfe von aussen. Auch gemeinsam vereinbarte «Auszeiten» von der Beziehung können sinnvoll sein, in denen die seelischen Kräfte sich regenerieren können.

Auf dem Boden der Vernunft bleiben

Menschen mit einer jahrelangen chronischen Schmerzgeschichte sind irgendwann bereit, nach jedem Strohalm zu greifen, der im Entferntesten Hilfe verspricht, und fast jeden Preis dafür zu bezahlen: noch ein Spezialarzt, eine weitere Operation, die wieder nichts bringt, noch eine alternative Heilmethode, ein im Internet oder in den Medien angepriesenes Mittel oder eine Therapieform. Sie laufen dabei aber Gefahr, dass Sie von nicht seriösen Anbietern ausgenutzt werden und sich selber Schaden zufügen (nicht nur finanziell!). Darum: Prüfen Sie solche Angebote gründlich. Reden Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin darüber. Ziehen Sie Erkundigungen ein bei seriösen, anerkannten Instituten, Fachleuten, bei Patienten, die damit konkrete Erfahrungen gemacht haben. Die Erfahrung zeigt, dass die oft sehr grossen Versprechen in den seltensten Fällen auch tatsächlich eingelöst werden.

Genau beobachten und berichten

Je besser Sie über Ihr Schmerzerleben Auskunft geben können, desto eher kann eine für Sie wirksame Behandlung gefunden werden. Das braucht Zeit, Geduld und Vertrauen zwischen Arzt und Schmerzpatient.

Ihre Informationen sind wichtig

- Seit wann treten die Schmerzen auf (plötzlich, seit Tagen, Wochen, zunehmend)?
- Wo genau treten die Schmerzen auf?

Was veranlasst mich, meine Schmerzen beim Arzt (nochmals/wieder) zum Thema zu machen?

- Halten Sie sich an weitere vorgeschlagene Behandlungen wie z.B. spezielle Turnübungen, Physiotherapie oder Ruhigstellen.
- Vielleicht helfen Wärme- oder Kälteanwendungen, die Schmerzintensität zu lindern. Bei Entzündungen sind eher Kälteanwendungen hilfreich, bei Abnützungsschmerzen eher Wärmeanwendungen.
- Seien Sie offen für Anregungen wie z.B. Entspannungstechniken, die Ihnen empfohlen werden.
- Beobachten Sie auch bei den weiteren Massnahmen, was Ihnen gut tut, was eher schadet, und halten Sie die Erfahrungen fest.
- Informieren Sie sich über die Krankheit, die Ihre Schmerzen verursacht, damit Sie die Schmerzen besser einordnen können.
- Gestalten Sie Ihren Alltag abwechslungsreich und herausfordernd. Das lenkt die Aufmerksamkeit auf andere Dinge und hilft, die Schmerzen besser auszuhalten oder zeitweise sogar zu «vergessen».
- Lassen Sie sich mitnehmen zu lust- und freudvollen Unternehmungen; Lachen «trotz allem» kann schmerzstillend oder schmerzberuhigend wirken, weil dabei entsprechende Hormone ausgeschüttet werden.

Sie sind zur aktiven Mitarbeit aufgefordert. Niemand weiss so viel über Ihre Schmerzen und deren Geschichte wie Sie. Setzen Sie Vertrauen in Ihre eigenen Beobachtungen und Erfahrungen und bringen Sie diese ein in die Zusammenarbeit mit medizinischen und psychologischen Fachpersonen!