



Schmerzen

Es existieren unglaublich viele Wörter, um Schmerzen zu beschreiben, aber:

Jeder fühlt und erlebt Schmerzen anders und auf eigene Weise.

- Schmerzen sind eine äußerst unangenehme Sinneswahrnehmung und ein konkretes Alarmsignal des Körpers:
„Vorsicht, hier stimmt etwas nicht!“
- Die Ursachen für Schmerzen sind so vielfältig wie ihr Erscheinungsbild und können sowohl physische als auch psychische Ursachen haben
- Schmerzen können quälen, martern, klopfen, pochen oder stechen. Manchmal bohren sie, brennen, drücken, kribbeln oder elektrisieren
- Nicht immer verschwinden Schmerzen wieder.
Ab und zu bleiben sie für Tage, Wochen, Monate oder sogar Jahre; auch können sie in regelmäßigen Abständen wieder kommen
- Furcht, Niedergeschlagenheit, Kummer, Leid und können sowieso vorhandene Schmerzen noch verstärken
- Dagegen können Unterstützung, Feingefühl, Vertrauen und Freude Schmerzen mildern

Es ist sehr wichtig die Ursachen des Schmerzens zu finden. Je genauer der Patienten seinen eigenen Schmerz beobachtet und ihn

Freigabe	Bearbeiter	Änderungsstand	Datum	Seite
Inhaberin, PDL	Elena Moudraia	1	2015-7-26	Seite 1 von 2

Informationen für pflegende Angehörige

- Schmerzen -



beschreiben kann, desto schneller und gezielter können individuelle Maßnahmen ergriffen werden.

Niemand kann und muss sich auf Dauer und alleine mit solchen Belastungen auseinandersetzen. Auch im Interesse des Kranken ist es entscheidend, dass die Angehörigen mit ihren Kräften haushalten und sich frühzeitig nach Möglichkeiten zur eigenen Entlastung umsehen.

Außer Schmerztabletten gibt es diverse andere Möglichkeiten Schmerzen zu nehmen oder zu lindern:
In erster Linie sind hier

- Wärme- und/oder Kälteanwendungen
- autogene Training und
- progressive Muskelentspannung

zu empfehlen. Diese Maßnahmen lindern nicht nur die Schmerzen sondern steigern auch das allgemeine Wohlbefinden.

In der Städteregion Aachen gibt es u. a. folgende Selbsthilfegruppen:

<http://www.selbsthilfe-staedteregion-aachen.de/groups/view/1>

<http://www.selbsthilfe-staedteregion-aachen.de/groups/view/115>

Freigabe	Bearbeiter	Änderungsstand	Datum	Seite
Inhaberin, PDL	Elena Moudraia	1	2015-7-26	Seite 2 von 2