

Schmerzmanagement

Eine Information des Pflegedienstes

Was ist Schmerz?

Physiologisch betrachtet ist Schmerz immer ein wichtiges Warnsignal des Körpers. Man unterscheidet zwischen akuten und chronischen Schmerzen. Schmerz wird als chronisch definiert wenn er länger als 3 Monate anhält.

„Schmerz ist das, was der Betroffene als Schmerz definiert.“

Einfluss von Schmerz

Schmerz beeinflusst das psychische, soziale und geistige Wohlbefinden. Betroffene können an Ängsten, Wahrnehmungs- /Aufmerksamkeitsstörungen und Motivationsverlust leiden. Bei langanhaltenden Schmerzen können psychische Störungen wie Schlafstörungen, Depressionen und Selbstmordgedanken die Folge sein. Häufig kommt es auch zu einem sozialen Rückzug. Diese Problematiken sind unbedingt ernst zu nehmen.

Schädigende Folgen von Schmerz

Eine unzureichende Schmerzbehandlung kann die Gesundheit und Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Durch starke Schmerzen können z.B. der Blutdruck und Puls ansteigen, was zu einer höheren Herzbelastung führt, die Wundheilung verzögert und Muskelspasmen ausgelöst werden. Starke Schmerzen vermindern außerdem die Mobilität des Betroffenen und fördern so das Risiko einer Thrombose, Lungenentzündung und eines Dekubitus. Häufig wird von Betroffenen auch eine Schonhaltung eingenommen, die zu weiteren Komplikationen führen kann.

Kann man Schmerz messen?

Schmerzen lassen sich nur subjektiv bestimmen, jeder Mensch hat sein eigenes Schmerzempfinden. Zu einer Schmerzeinschätzung werden die Angaben des Betroffenen, das beobachtbare Verhalten wie z.B. Gestik, Mimik, Lautäußerungen und ggf. eine Fremdeinschätzung herangezogen. Eigene Angaben des Betroffenen sind einer Fremdeinschätzung immer vorzuziehen.

Es gibt unterschiedliche Skalen anhand derer der Schmerz gemessen werden kann. Wir verwenden dafür die numerische Skala von 0 - 10. Dabei bedeutet 0 keine Schmerzen und 10 entspricht den stärksten vorstellbaren Schmerzen. Ziel ist ein Punktwert unter 3 in Ruhe und unter 5 bei Belastung. Dies bedeutet, dass ab einer Schmerzintensität über 3 in Ruhe und über 5 bei Belastung eine Rücksprache mit dem Arzt erfolgt und Maßnahmen zur Schmerzlinderung eingeleitet werden. Durch eine kontinuierliche Erfassung kann der Verlauf des Schmerzes besser dargestellt werden und ermöglicht so eine gezieltere Behandlung.

Die Schmerzerfassung ist die Basis der Schmerzbehandlung.

Ziele des Schmerzmanagement

Ziel des Schmerzmanagement ist es, dem Entstehen von Schmerzen vorzubeugen, sie auf ein erträgliches Maß zu reduzieren oder zu beseitigen. Dazu erhält jeder Betroffene ein angemessenes Schmerzmanagement (Expertenstandard Schmerzmanagement, WHO- Stufenschema), um seine Lebensqualität zu be- und erhalten.

Beratung/Anleitung

Grundvoraussetzung für ein gelungenes Schmerzmanagement ist eine gute Kooperation mit dem Behandlungsteam und eine umfassende Anleitung und Beratung der Betroffenen und deren Angehörigen. Angehörigen und Pflegenden kommt aufgrund ihres häufigen und engen Kontakts zu den Betroffenen eine Schlüsselrolle im Rahmen des Schmerzmanagements zu.

Es ist uns ein großes Anliegen, dass Patienten und ihre Angehörigen künftig besser mit Schmerzen umgehen können. Deshalb bieten wir auf Wunsch spezielle Beratung und Anleitung im Umgang mit Schmerzen an.

Inhalte der Beratung und Anleitung sind:

- Ziele, Möglichkeiten und Grenzen einer Schmerztherapie
- Selbsteinschätzung des Schmerzes
- Klärung, warum eine zielgerichtete und konsequente Einnahme der Medikamente wichtig ist
- Vorbeugen von Nebenwirkungen
- nicht-medikamentöse Maßnahmen (z.B. Lagerung, basale Stimulation, Aromapflege)
- Anleitung zu praktischen Übungen (z.B. schmerzreduzierende Bewegungsabläufe)

Durch eine rechtzeitig eingeleitete, systematische Schmerzeinschätzung, Schmerzbehandlung sowie Schulung und Beratung von Betroffenen und ihren Angehörigen kann dazu beigetragen werden, Schmerzen und deren Auswirkungen zu kontrollieren, zu lindern oder zu beseitigen.

Quelle: Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). Expertenstandard Schmerzmanagement in der Pflege: bei akuten oder tumorbedingten chronischen Schmerzen. Osnabrück: DNQP, 2005

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. : Gute Pflege im Heim und zu Hause. Pflegequalität erkennen und einfordern. Berlin, 2008

Schewior-Popp,S. et. al. Thiemes Pflege: Das Lehrbuch für Pflegenden in der Ausbildung. Stuttgart, 2009

Mc Caffery, M. et.al. Schmerz: Ein Handbuch für die Pflegepraxis. Berlin: Ullstein, Mosby 1997