

# Gut vorbereitet zum Arzt

An was müssen Schmerzpatienten denken?



**Sie leiden unter starken Schmerzen und sind auf der Suche nach Hilfe? Der erste Ansprechpartner ist Ihr Hausarzt. Er kann Sie bei Bedarf zu einem Schmerztherapeuten oder an eine Schmerzklinik überweisen. Am Erfolg der bevorstehenden Schmerztherapie können Sie mitwirken, indem Sie den Besuch beim Arzt mit den notwendigen Unterlagen vorbereiten:**

**TIPP**

Bestimmen und protokollieren Sie ein bis zwei Wochen vor dem Termin mehrmals täglich Ihre Schmerzstärke. Die Initiative Schmerz messen erklärt auf [www.schmerzmessen.de](http://www.schmerzmessen.de), wie das funktioniert und bietet in der Rubrik „Service“ eine Schmerzskala und ein Schmerztagebuch an. Beides können Sie kostenfrei anfordern.

**TIPP**

Beschreiben Sie dem Arzt Ihre Schmerzen möglichst genau und verharmlosen Sie dabei nicht: Wo tut es weh? Wie stark schmerzt es? Wie fühlt sich der Schmerz an? Seit wann, wie häufig und bei welcher Gelegenheit tut es weh? Ist es tagsüber oder nachts schlimmer? Welche Faktoren beeinflussen Ihre Schmerzen?

**TIPP**

Listen Sie alle Ärzte auf, bei denen Sie wegen Ihrer Schmerzen bisher in Behandlung waren. Dazu zählen auch Krankenhausaufenthalte.

**TIPP**

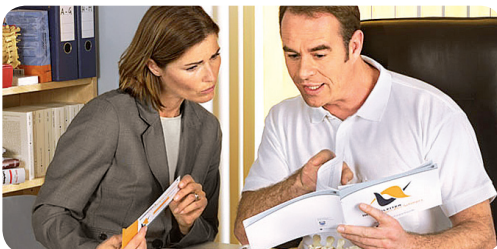
Fordern Sie bei den entsprechenden Ärzten eine Kopie Ihrer bisherigen Befunde an, um die Untersuchungsergebnisse zusammenzufassen.

**TIPP**

Bringen Sie alle relevanten Röntgenbilder und Befunde durchgeführter Computertomographien (CT) und Magnetresonanztomographien (MRT) mit.

**TIPP**

Nennen Sie Ihrem Arzt unbedingt alle Medikamente, die Sie einnehmen. Wichtig sind auch die Mittel, die Sie ohne Rezept in der Apotheke oder der Drogerie erworben haben. Erstellen Sie dazu eine Liste mit allen verschreibungspflichtigen und auch frei verkäuflichen Medikamenten.



INITIATIVE

## Schmerz messen

Eine Initiative der Deutschen Schmerzliga e. V. und der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e. V.

## Schmerz ist nicht gleich Schmerz

Als Alarmsystem zeigen akute Schmerzen an, wenn mit unserem Körper etwas nicht in Ordnung ist und wenn eine innerliche oder äußere Bedrohung besteht. Wird die Ursache des Schmerzes nicht behoben, kann er sich verselbstständigen und wird damit für die Betroffenen zu einem ständigen Begleiter. Bei diesem lang anhaltenden Zustand über Monate oder Jahre hinweg sprechen Experten von chronischen Schmerzen bzw. der Schmerzkrankheit. In Deutschland haben rund 15 Millionen Menschen chronische Schmerzen. Sie betreffen also fast jeden fünften Deutschen. Oft sind Krankheiten des Bewegungsapparates verantwortlich. Dazu zählen Rückenleiden, abnutzungsbedingte oder entzündliche Gelenkerkrankungen und Osteoporose. Auch Erkrankungen des Nervensystems wie die Gürtelrose können starke chronische Schmerzen verursachen.

### Schmerz ist messbar

Damit Ihr Arzt Ihnen die für Sie optimale Schmerztherapie verordnen kann, ist es wichtig, dass Sie ihn bei der Therapie unterstützen. Denn keiner kennt Ihren Schmerz so gut wie Sie selbst. Am besten funktioniert das, indem Sie Ihre Schmerzen messen und dokumentieren, wie es Ihnen mit der Therapie geht. Ihre Aufzeichnungen kann der Arzt mit dem Therapieplan abgleichen und sieht dadurch, ob die Schmerztherapie Ihnen hilft und ob Sie das Schmerzmedikament gut vertragen.

### Kontinuierliche Schmerzlinderung

Oft vertrauen Betroffene ohne ärztlichen Rat auf frei verkäufliche Schmerzmedikamente wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol, ohne zu wissen, dass diese Ihren Körper stärker belasten können als verschreibungspflichtige Präparate. Über einen längeren Zeitraum eingenommen können sie gefährlich sein und sogar zu gefährlichen Magen-Darm-Blutungen führen. Schmerzexperten empfehlen daher bei starken chronischen Schmerzen retardierte Opioide in Tabletten- oder Kapselform. Sie ähneln den körpereigenen Endorphinen und unterdrücken so den Schmerzreiz. Ihre Wirkung entfalten Sie direkt im Zentralen Nervensystem, also in Gehirn und Rückenmark. Der Begriff „retardiert“ leitet sich vom lateinischen Wort „retardare“ ab, das übersetzt „verzögern“ bedeutet: Die Schmerzmittel geben ihren Wirkstoff nicht auf einmal, sondern kontinuierlich über einen Zeitraum von zirka zwölf Stunden in die Blutbahn ab. Deshalb lassen sich Dauerschmerzen sehr gut mit retardierten Opioiden behandeln. Inzwischen gibt es besonders verträgliche Fixkombinationen, die aus einem Opioid und einem Opioidgegenspieler bestehen.

### Aktiv gegen den Schmerz

Unterstützen Sie die medikamentöse Therapie mit begleitenden Maßnahmen wie Entspannungstechniken, Massagen, Akupunktur, Wärmebehandlung oder Sport. Aktiv sein ist gerade bei Bewegungsschmerzen ein wesentlicher Baustein der Therapie. Rund um das Thema Schmerzen informieren Sie die Initiative Schmerz messen auf [www.schmerzmessen.de](http://www.schmerzmessen.de) und die Deutsche Schmerzliga e.V. unter [www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de). Hier erhalten Sie Rat zum Schmerz messen und dokumentieren sowie Informationen zur Schmerztherapie.