



SCHMERZEN LINDERN
Aktivität zurückgewinnen

Ein Ratgeber für Patienten

WIRKSAME SCHMERZBEKÄMPFUNG = TEAMARBEIT!

- „Wie kann ich meine Schmerzen beschreiben?“ 24
- „Was kann eine Schmerztherapie erreichen?“ 27
- „Wie sieht eine Schmerztherapie konkret aus?“ 27

GLOSSAR 32

- Behörden-Adressen 36
- Weitere wichtige und hilfreiche Adressen 39
- Ihr Mundipharma-Service 43

Absender

Bitte
freimachen

Nur Stempel, keine Unterschrift

Antwort

Mundipharma GmbH
Patientenservice
Mundipharmastraße 2
65549 Limburg (Lahn)

Datum	Medikament	Dosierung	Einnahmezeit	Unterschrift

Mit freundlicher Unterstützung der
Mundipharma GmbH
65549 Limburg (Lahn)



Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

Sie leiden unter Schmerzen oder ein Ihnen nahe stehender Mensch ist betroffen? Möglicherweise gehen Ihnen folgende oder ähnliche Fragen durch den Kopf:

- **Sollte man Schmerzen nicht besser aushalten?**
- **Schmerzmittel haben doch immer Nebenwirkungen, die schlimm sind, oder?**
- **Was ist, wenn die Schmerzen noch stärker werden? Gibt es denn überhaupt so starke Schmerzmittel?**
- **Wie kann ich meinem Arzt nur klarmachen, wie stark meine Schmerzen sind?**

Viele Menschen werden von Schmerzen geplagt – allein in Deutschland leiden 15 Millionen Menschen unter chronischen, d.h. zumeist unter lang andauernden Schmerzen. Doch selbst starke Schmerzen können durch gezielte Behandlungsmethoden und wirksame Medikamente nachhaltig gelindert werden. Schmerzpatienten müssen nicht auf ein schönes und aktives Leben verzichten. Insbesondere durch die Entwicklung neuer

Schmerzmittel wurden große Fortschritte erzielt. Im Mittelpunkt steht dabei eine moderne Schmerztherapie.

Die Grundlage für eine individuelle und erfolgreiche Schmerzbehandlung ist eine vertrauensvolle und offene Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Damit Sie diese aktiv mitgestalten können, sollten Sie gut über das Thema Schmerz informiert sein. Nehmen Sie sich etwas Zeit und lesen Sie diesen Ratgeber.

Ihre Mundipharma

Hinweis:

Wir haben versucht, das komplexe Thema Schmerz möglichst klar und leicht verständlich darzustellen. Manchmal lassen sich Fachausdrücke jedoch nicht umgehen.

Im Anhang finden Sie ein Glossar, in dem die Fachbegriffe noch einmal erklärt werden.

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ – wer kennt diesen Spruch nicht? Aber der Satz ist nicht nur falsch, sondern auch gefährlich. Denn Schmerzen, die neu auftreten (akute Schmerzen), besitzen eine wichtige Warnfunktion und müssen ernst genommen werden.

Zunächst müssen die schmerzauslösenden Ursachen gesucht und behandelt werden. Doch auch der Schmerz an sich muss gelindert werden. Ansonsten kann er sich „verselbstständigen“ und eine so genannte Schmerzkrankheit mit chronischen, d. h. anhaltenden Schmerzen verursachen, die ihre Warnfunktion verloren haben und zu einer eigenständigen Erkrankung werden. Daher ist eine **frühzeitige und effektive Behandlung von Schmerzen sehr wichtig!**

Lassen Sie Ihre Schmerzen rechtzeitig und wirkungsvoll behandeln. Denn sonst können Sie in einen Schmerzkreislauf geraten – ein Teufelskreis aus Schmerz, Passivität und noch mehr Schmerz. Die Schmerzen dominieren zunehmend Ihr Leben, belasten den Alltag, Ihre Aktivitäten und Beziehungen. Die Lebensqualität nimmt ab und so auch die Lebensfreude.

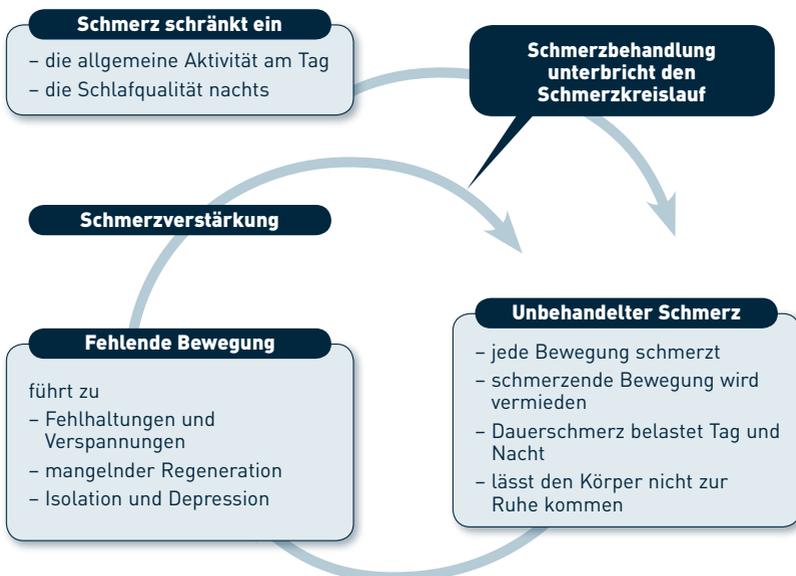
Wehren Sie sich gegen die Schmerzen und nehmen Sie wieder aktiv am Leben teil!

Mit Schmerzmitteln können Sie den Schmerzkreislauf durchbrechen und Ihr Leben wieder in die Hand nehmen. Schmerzmittel

bilden den Sockel für eine umfassende Schmerztherapie. Zu dieser gehören neben der medikamentösen Behandlung begleitende Therapien, wie die Physiotherapie (Krankengymnastik), Akupunktur, die psychologische Therapie und andere mehr.

Eine gute Schmerzlinderung ist die Voraussetzung für den Erfolg von regenerativen oder begleitenden Therapien. Nur wer nicht durch Schmerzen eingeschränkt ist, kann mit Erfolg Krankengymnastik, Kräftigungsübungen oder geeigneten Sport durchführen. Menschen, deren Denken nicht mehr nur durch Schmerzen bestimmt wird und deren Gedanken nicht ständig um diese kreisen, sind wieder offen für Freunde und Familie.

Haben Sie keine Angst vor Schmerzmitteln, sehen Sie sie als Chance!



Schmerzmittel werden entsprechend ihrer Wirkstärke in sogenannte **Nicht-Opioide, in schwache und in starke Opioide** eingeteilt.

Nicht-Opioide werden bei akuten Schmerzen als schnell wirksame Medikamente eingesetzt, die vorwiegend am Ort der Schmerzentstehung (peripher) wirken. Sie führen zu einer eher kurzfristigen Schmerzlinderung und sind in ihrer Wirkstärke relativ schwach. Aber sie lindern vorübergehende Schmerzen effektiv. Jedoch können **Nicht-Opioide, insbesondere in der Langzeitanwendung, zu ernsthaften Nebenwirkungen führen** und innere Organe wie Magen, Leber oder Nieren dauerhaft schädigen.

Opiate werden seit Menschengedenken als Schmerzmittel verwendet. Hierzu wurden sie früher aus den Kapseln des Schlafmohns gewonnen. Seit Anfang des 19. Jahrhunderts konnte Morphin, die Wirksubstanz des Opiums, gezielt und im großen Maßstab als Schmerzmittel eingesetzt werden. Durch eine intensive pharmazeutische Weiterentwicklung stehen heute moderne und sichere Opioid-Präparate zur Verfügung.

Schwache Opioide eignen sich für die Langzeitbehandlung, dürfen jedoch **nur bis zu einer bestimmten Höchstdosis** eingesetzt werden. Wird diese Höchstdosis überschritten, wird in der Regel keine bessere Schmerzlinderung erzielt, sondern lediglich die

Nebenwirkungen nehmen zu (je nach Präparat z.B. Übelkeit, Erbrechen und Verstopfung).

Bei der Behandlung von starken Schmerzen und von Dauerschmerzen, also chronischen Schmerzen, haben sich die **so genannten retardierten Opiode** (retardiert = verzögert freigesetzt) bewährt, die als Tablette oder Kapsel eingenommen werden.



Die Wirkstärke der retardierenden Opiode kann flexibel dem Schmerz angepasst und Nebenwirkungen wie Verstopfung können z. B. durch eine moderne Schmerztherapie auf einem möglichst geringen Niveau gehalten werden.

Viele Patienten machen sich Sorgen über die Nebenwirkungen von Schmerzmitteln. Diese kritische Denkweise ist angebracht, sollte Sie aber nicht von einer Schmerztherapie abhalten. Es gibt eine große Bandbreite von Schmerzmedikamenten, die nicht nur in ihrer Stärke und Wirkweise variieren, sondern auch verschiedene Nebenwirkungen besitzen.



Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird für Sie das geeignete Präparat mit einem Maximum an nötiger Wirkung und einem Minimum an Nebenwirkungen finden!

Manche glauben, dass starke Schmerzmittel auch besonders starke Nebenwirkungen mit sich bringen. Doch diese Befürchtung stimmt so nicht. Damit Sie die Zusammenhänge besser verstehen können, werden im Folgenden die Wirkweise starker Schmerzmittel und die daraus entstehenden Nebenwirkungen erklärt.

Bei sehr starken und bei chronischen, also andauernden Schmerzen sind Opioide die Mittel der Wahl. Sie wirken direkt am zentralen Nervensystem, wo Schmerzen als solche wahrgenommen werden. Sie unterstützen das körpereigene schmerzhemmende System. Dieses wird natürlicherweise aktiv, wenn in Gefahrensituationen Schmerzen die Handlungsfähigkeit einschränken würden. Dabei werden körpereigene Schmerzmittel, die so genannten Endorphine, ausgeschüttet. Opioide wirken

quasi wie diese körpereigenen Schmerzmittel.

Vorübergehende Nebenwirkungen von Opioiden

• Müdigkeit:

In den ersten Behandlungstagen kann es sein, dass Sie sich tagsüber müde fühlen. Haben Sie etwas Geduld und stellen Sie sich darauf ein. Nehmen Sie in dieser Zeit bitte nicht aktiv am Straßenverkehr teil. Schon nach einigen Tagen werden Sie feststellen, dass die Müdigkeit nachlässt. Dann werden Sie tagsüber sogar wacher sein, da Sie ohne Schmerzen nachts besser schlafen.

• Übelkeit:

In der Anfangsphase der Therapie kann auch Übelkeit auftreten, die nach wenigen Tagen abklingt. Diese Beschwerden können z. B. mit Tropfen gegen Übelkeit (Antiemetika) behandelt werden. Fragen Sie dazu Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

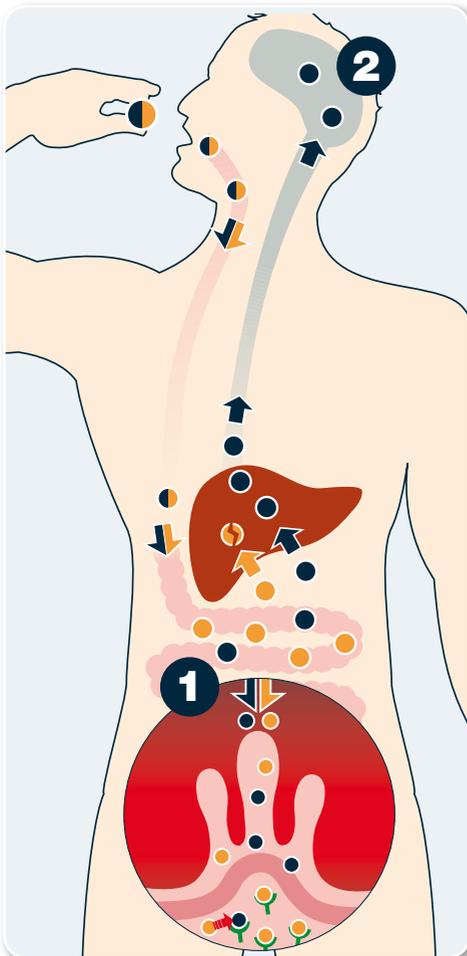
Verdauungsprobleme

Früher waren Verstopfung und dadurch bedingte Verdauungsprobleme häufig die unangenehmsten Nebenwirkungen einer Opioid-Therapie. Meist waren diese von dauerhafter Natur und konnten nur mit regelmäßiger Einnahme von Abführmitteln in Grenzen gehalten werden. Doch heutzutage gibt es Präparate, die diese Nebenwirkung von vorneherein vermeiden.

INTELLIGENTE SCHMERZTHERAPIE

Opiode werden im Körper an ganz bestimmten Stellen gebunden. Diese Bindungsstellen befinden sich zum einen im zentralen Nervensystem (Rückenmark, Gehirn) und ermöglichen

die ausgezeichnete schmerzlindernde Wirkung. Zum anderen gibt es aber auch Bindungsstellen, vornehmlich im Verdauungstrakt, die bei einer Bindung von Opioiden Verstopfung und andere Verdauungsprobleme verursachen können.



Bei einer modernen Schmerztherapie wird gezielt verhindert, dass als Nebenwirkungen Verstopfung und daraus resultierende Verdauungsprobleme auftreten. Ein innovativer Wirkmechanismus blockiert gezielt die Opioid-Bindungsstellen im Verdauungstrakt da, wo die Anbindung des Opioids zu Verstopfung und

Verdauungsproblemen führen würde. So kann sich das Opioid jedoch nicht mehr an die blockierten Bindungsstellen setzen: **Verstopfung und Verdauungsproblemen wird wirksam vorgebeugt.** (Abb. ❶)

Das Opioid bindet also nur an Bindungsstellen im zentralen Nervensystem und entfaltet dort die gewünschte schmerzlindernde Wirkung. (Abb. ❷)

Die neue **intelligente Schmerztherapie**, bei der Verdauungsproblemen wirksam vorgebeugt wird, ist **von großer Bedeutung**. Denn manche Menschen, deren Schmerzen zwar wirkungsvoll durch eine Opioid-Therapie gelindert werden konnten, haben die Therapie dennoch wegen der für sie unerträglichen Verdauungsprobleme abgebrochen.



SOLCHE NEBENWIRKUNGEN KÖNNEN VERMIEDEN WERDEN.



Ihr Arzt oder Ihre Ärztin berät Sie gerne!



„Stimmt es, dass Opiode abhängig machen?“



Viele verbinden Opiode mit Drogen und Abhängigkeit. Doch langjährige Erfahrungen zeigen, dass die Angst vor psychischer Abhängigkeit gerade bei den modernen Arzneimitteln mit verzögerter Freisetzung unbegründet ist. **Wichtig ist jedoch, dass Sie die Präparate stets entsprechend der Anleitung Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin einnehmen!**



„Bin ich dann noch fahrtüchtig?“



Eine Schmerztherapie schließt nicht zwangsläufig das Führen eines Fahrzeugs aus. In manchen Fällen, in denen durch die Linderung von Schmerzen die Beweglichkeit verbessert wird oder der ungestörte Nachtschlaf wieder zu einer höheren Fitness und Reaktionsfähigkeit am Tag führt, kann Autofahren erst wieder möglich werden. Aber es muss eine individuelle Entscheidung getroffen werden, ob und in welchem Maße Sie aktiv am Straßenverkehr teilnehmen können. **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Ihre Fahrtüchtigkeit!**

In der Regel ist das Autofahren für einen Patienten oder eine Patientin in gutem Allgemeinzustand und unter einer stabil

eingestellten Schmerztherapie mit gleich bleibender Dosierung möglich. Es besteht jedoch stets die Pflicht zur kritischen Selbstüberprüfung: **Bin ich in der momentanen Situation fahrtüchtig oder nicht?** Bleiben Zweifel (z. B. bei Berufskraftfahrer/innen), so kann eine medizinisch-psychologische Untersuchung durch den TÜV in Betracht gezogen werden.



„Aber ich muss doch schon so viele andere Medikamente einnehmen!“



Es ist richtig, dass die Einnahme mehrerer Medikamente aufeinander abgestimmt sein muss. Betroffen sind oft ältere Menschen, die häufig nicht nur eine Krankheit behandeln müssen, sondern gleich mehrere. Vielleicht ist es beruhigend zu wissen, dass gerade unter den sehr starken Schmerzmitteln, den Opioiden, Präparate zu finden sind, die sich ausgezeichnet für Therapien mit vielen verschiedenen anderen Medikamenten eignen. Denn sie treten nicht oder nur geringfügig mit anderen Arzneimitteln in Wechselwirkung oder werden über getrennte Wege im Körper umgesetzt.

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin muss über alle Medikamente informiert sein, die Sie einnehmen! Nur so kann eine sichere Therapie für Sie entwickelt werden!

Schmerzen des Bewegungsapparates

Sehr viele Menschen leiden unter Schmerzen des Bewegungsapparates. Am häufigsten sind Rückenschmerzen und Schmerzen, die durch Osteoporose oder die Gelenkerkrankungen Arthrose und Arthritis („Rheuma“) hervorgerufen werden.

» Rückenschmerzen



Fast jeder hat schon einmal unter Rückenschmerzen gelitten. Die Stärke, Art und Dauer der Schmerzen sind so unterschiedlich wie ihre Ursachen. Die Auslöser können Muskelverspannungen (Über- oder Fehlbelastungen), Bandscheibenvorfälle, Nervenreizungen, rheumatische oder abnutzungsbedingte Erkrankungen oder Osteoporose sein – um nur einige zu nennen. Besonders bei Rückenschmerzen besteht die Gefahr, dass die Schmerzen chronisch (dauerhaft) werden. Denn oft werden Rückenschmer-

zen nicht ernst genommen. Viele Betroffene leiden lange, bevor sie ärztlichen Rat suchen. Doch dann kann der Schmerz bereits chronisch geworden sein.

Halten Rückenschmerzen länger als 4 Tage an oder kommen Lähmungs- und Taubheitsgefühle hinzu, sollten Sie unbedingt einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, um die Ursachen abklären zu lassen. Eine frühzeitige Diagnose und Therapie helfen, ernsthafte Rückenschäden und auch die Entwicklung einer chronischen Schmerzkrankheit zu vermeiden.

Extrawissen

» Gelenkerkrankungen

Die Gelenkerkrankungen Arthrose und Arthritis sind Volkskrankheiten, die meist ältere Menschen treffen. Arthrose ist eine Verschleißerkrankung der Gelenke, häufig der Hüft- und Kniegelenke. Arthritis dagegen beginnt mit einer Entzündung der betroffenen Gelenke, gefolgt von einer Zerstörung der Gelenke. Die häufigste und schwerste Form ist die so genannte primär chronische Polyarthrit (PCP), bei der viele Gelenke gleichzeitig betroffen sind und die meist lebenslang andauert.

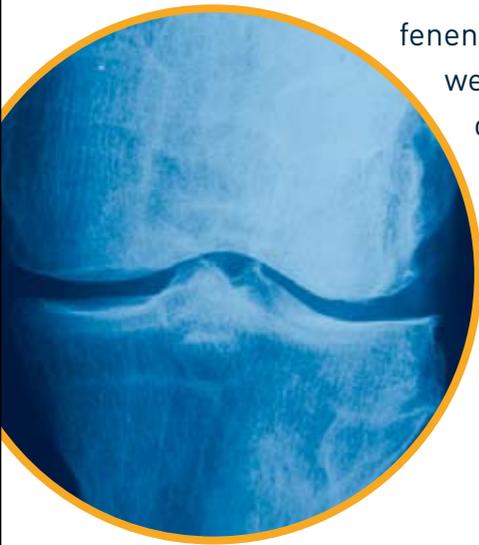


EINIGE BEISPIELE SCHMERZVERURSACHENDER KRANKHEITEN

Auch bei Arthrose und Arthritis sollten Sie Ihre Schmerzen frühzeitig bekämpfen. So können Sie verhindern, dass die Schmerzen zu einer chronischen Schmerzkrankheit führen und können durch gezielte Bewegungstherapie Ihren Zustand verbessern.

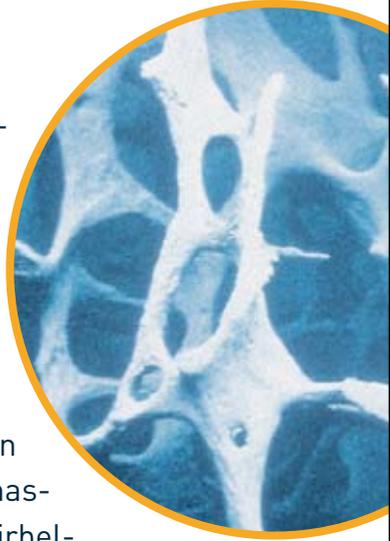
Extrawissen

Bei akuten Entzündungsschüben dürfen die betroffenen Gelenke jedoch nicht zu stark belastet werden. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten, welche Art von Bewegung für Sie geeignet ist und wie viel Training Sie sich zutrauen können.



» Osteoporose

Osteoporose, vielen auch als „Knochenschwund“ bekannt, ist eine Krankheit, die vornehmlich ältere Frauen betrifft. Sie ist eine Stoffwechselerkrankung des Knochens und führt zu einem vermehrten Abbau der Knochenmasse. Die Knochen werden porös und sind weniger stabil und belastbar. Sie brechen schneller. Im späten Stadium können massive Rückenschmerzen aufgrund von Wirbelkörperbrüchen auftreten.



Eine effektive und frühzeitige Schmerztherapie bei Osteoporose ist für Sie nicht nur wichtig, um die Entwicklung chronischer Schmerzen zu verhindern, sondern auch, um durch Bewegung gezielt Muskeln aufzubauen und Knochenmasse zu erhalten.

Extrawissen

Denn durch regelmäßiges Training mit gezielten Übungen können Sie Ihre Muskulatur so aufbauen, dass sie wie ein Stützskelett die Wirbelsäule und andere Knochen schützt. Zudem ist Bewegung sehr wichtig für den Erhalt der Knochenmasse.

» Neuropathischer Schmerz (Nervenschmerzen)

Neuropathische Schmerzen sind Nervenschmerzen, die auf Fehlfunktionen oder Schädigungen von Nerven beruhen. Die Schmerzen sind oft stark und brennend oder stechend-elektrisierend und können sehr quälend sein. Auch eine erhöhte Berührungsempfindlichkeit ist häufig zu finden. Erkrankungen, die zu neuropathischen Schmerzen führen können, sind z. B. Schlaganfall, Querschnittslähmung, Multiple Sklerose oder Gürtelrose. Auch Phantomschmerzen zählen zu den neuropathischen Schmerzen.

Reagieren Sie bei neuropathischen Schmerzen schnell. Denn neuropathische Schmerzen sind oft sehr schwierig zu behandeln und es besteht die Gefahr, dass sie sehr schnell in eine chronische Schmerzkrankheit münden. Daher müssen sie sehr frühzeitig erkannt und effektiv mit Schmerzmitteln therapiert werden.

Extrawissen

» Postoperative Schmerzen

Sowohl große Operationen als auch relativ kleine chirurgische Eingriffe können starke Schmerzen nach sich ziehen. Ausmaß und Dauer postoperativer Schmerzen sind jedoch sehr individuell. Akute Schmerzen müssen entsprechend ihrer Stärke frühzeitig therapiert werden, damit sie nicht chronisch werden. Bei starken Schmerzen ist ein sofortiger Einsatz von Opioiden zu befürworten. Bei operationsbegleitenden Schmerztherapien werden bereits vor und während des Eingriffs Opioide oder andere Schmerzmittel eingesetzt. So können effektiv postoperative Schmerzen verringert und der Ausbildung von Phantomschmerzen oder von chronischen Schmerzen entgegengewirkt werden.

Eine gute postoperative Schmerzlinderung wirkt sich positiv auf Ihre Genesung aus.

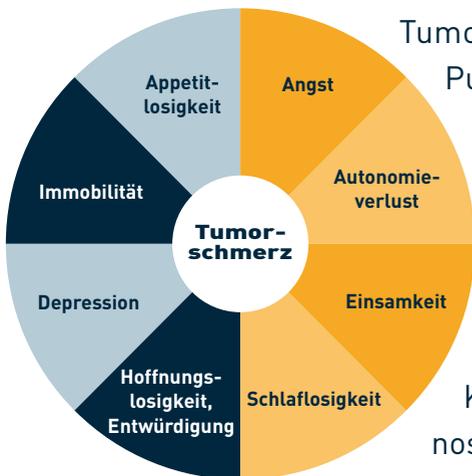
Extrawissen

Ein ungestörter, erholsamer Nachtschlaf und die frühzeitige Wiedererlangung der Beweglichkeit tragen zu einer schnellen Heilung bei. Sie können früh und erfolgreich Krankengymnastik durchführen. Zudem ist Ihr Immunsystem nicht durch Schmerzen, die im Körper Stress verursachen, geschwächt, so dass Sie weniger infektionsanfällig sind.

» Krebserkrankungen – Tumorschmerz

Fast alle Menschen, die an Krebs erkranken, leiden kurzfristig oder fortdauernd unter starken bis sehr starken Schmerzen. Die Schmerzen entstehen zum einen durch das Wachstum des Tumors oder seiner Metastasen. Zum anderen können sie aber auch durch Behandlungen (Chemotherapie, Bestrahlungen etc.) und Begleiterkrankungen (z. B. Infektionen aufgrund geschwächter Immunabwehr) hervorgerufen werden. Dazu kommen eventuell noch tumorunabhängige Schmerzen (z. B. Migräne), unter denen der Patient bereits vor seiner Tumorerkrankung gelitten hat.

Ohne effektive Schmerztherapie wird der Tumorschmerz schnell zum zentralen Punkt der Schmerzspirale bei Krebserkrankungen. Schmerzen verstärken negative Gefühle, verringern die Lust auf Aktivitäten und beeinträchtigen soziale Kontakte. Daher ist eine wirksame Schmerztherapie wichtig – unabhängig von dem Krankheitsstadium und der Prognose.



Nur wenn Ihr Denken und Handeln nicht von Schmerzen überschattet wird, können Sie aktiv am Leben teilnehmen und sich mit Ihrer Krankheit auseinandersetzen oder gegen sie ankämpfen.

Extrawissen

Aufgrund langjähriger Erfahrungen in der Schmerztherapie kann in fast allen Fällen eine deutliche Schmerzlinderung und z. B. bei Tumorschmerzen sogar zu 85 bis 90 % eine weitgehende Schmerzfreiheit erreicht werden.

WIRKSAME SCHMERZBEKÄMPFUNG = TEAMARBEIT!

Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Schmerztherapie sind:

- eine gute, vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin;
- dass Sie möglichst genau Ihre Schmerzen und andere Symptome beschreiben und nichts unter den Tisch fallen lassen;
- dass Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin über alle Medikamente informieren, die Sie einnehmen;
- die Einhaltung der ärztlichen Vorgaben (z. B. dürfen Sie nicht eigenmächtig Dosis oder Einnahme verändern!);
- dass Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin über gesundheitliche Veränderungen umgehend informieren.



„Wie kann ich meine Schmerzen beschreiben?“



Schmerzen werden sehr individuell empfunden. Sie variieren nicht nur in ihrer Stärke, sondern auch in ihrer Form. Es gibt dumpfe oder stechende Schmerzen und welche, die ausstrahlen oder lokal begrenzt sind. Manche äußern sich in einem Brennen. Versuchen Sie möglichst genau Ihre Schmerzform zu beschreiben – Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird Ihnen aber außerdem mit gezielten Fragen helfen. Wichtig ist auch, zu welchen Tageszeiten die Schmerzen auftreten und wie lange sie anhalten.

Um die **Schmerzstärke** zu bestimmen, wurde eine so genannte **Schmerzskala** entwickelt. Sie ist ein 10 cm langer Schieber, auf dem Sie Ihr Schmerzempfinden von „**Kein Schmerz**“ bis „**Stärkster Schmerz**“ einstellen können. Je stärker Sie Ihren Schmerz empfinden, desto weiter schieben Sie den orangefarbenen Schieber nach rechts in Richtung „**Stärkster Schmerz**“. Auf der Rückseite können Sie dann Ihre aktuelle Schmerzstärke auf einer Skala von 0 („**Kein Schmerz**“) bis 10 („**Stärkster Schmerz**“) ablesen.

SCHMERZSKALA

zur Ermittlung der Schmerzstärke

... und jetzt den Wert ablesen und eintragen

Diese Schmerzskala ist auf sterische geläuterten Papier gefertigt
Aktuell Nr. P22

Liebe Patientin, lieber Patient,

Schmerzen sind nicht immer gleich stark. Um die Stärke Ihrer Schmerzen besser beurteilen zu können, hat es für Ihren Arzt eine große Hilfe, wenn Sie die Stärke Ihrer Schmerzen selbst bestimmen. Dafür hat Ihnen Ihr Arzt diese „Schmerzskala“ mitgegeben. Stellen Sie den orangefarbene Schieber zwischen den Werten „**Kein Schmerz**“ und „**Stärkster Schmerz**“ (wenn sie keinen Schmerz empfindet) Drehen Sie die Skala um und lesen Sie Ihren „Schmerzpunkt“ ab. Tragen Sie diesen Wert in das entsprechende Feld Ihres „Schmerztagebuches“ ein. Bitte wiederholen Sie die Messung gemäß der Anweisung Ihres Arztes und bringen Sie Ihr Schmerztagebuch zur nächsten Sprechstunde mit.

Kein Schmerz

Stärkster Schmerz

Hier aktuelle Schmerzstärke einstellen ...

WIRKSAME SCHMERZBEKÄMPFUNG = TEAMARBEIT!

In vielen Fällen ist es sinnvoll, Schmerzen in einem so genannten **Schmerztagebuch** zu dokumentieren. So bekommen Sie und Ihr Arzt oder Ihre Ärztin einen sehr guten Überblick über den Schmerzverlauf und die Effektivität der Behandlung. Denn im Schmerztagebuch soll nicht nur zu bestimmten Zeiten die Schmerzstärke eingetragen werden, sondern auch die eingenommenen Medikamente und ihre Dosierung.



Wenn Sie die Schmerzskala und das Schmerztagebuch nicht bereits von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin erhalten haben, können Sie beides mit der Anforderungskarte kostenlos bestellen.



„Was kann eine Schmerztherapie erreichen?“



Um eine für Sie geeignete Schmerztherapie aufzustellen, wird Ihr Arzt oder Ihre Ärztin mit Ihnen **individuelle Behandlungsziele vereinbaren**. Überlegen Sie sich, was für Sie zunächst das wichtigste Ziel ist, das Sie unbedingt erreichen möchten.

Für manchen ist ein ungestörter, schmerzfreier Schlaf zunächst am wichtigsten, weil die Müdigkeit am Tag sehr belastend sein kann. Andere möchten vielleicht unbedingt wieder Sport treiben, weil er für sie ein Stück Lebensqualität ist und mit ihm die Hoffnung auf eine bessere Gesundheit verbunden ist. Wieder andere wollen ihre Schmerzen in den Griff bekommen, um ihren Beruf nicht aufgeben zu müssen. Ein Mensch in einem Hospiz möchte seine letzte Zeit möglichst schmerzfrei erleben. – Nur ein paar Beispiele. **Sie sehen, es gibt viele individuelle Ziele. Formulieren Sie Ihres!**



„Wie sieht nun eine Schmerztherapie konkret aus?“



Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird Ihnen geeignete Schmerzmittel in der nötigen Dosierung verordnen. Viele starke, retardierte Opioide (im Gegensatz zu schwachen Opioiden)

WIRKSAME SCHMERZBEKÄMPFUNG = TEAMARBEIT!

können so hoch wie im individuellen Fall nötig dosiert werden und sind nicht als das Mittel der letzten Wahl zu betrachten, sondern sollten so früh wie möglich eingesetzt werden. Das heißt, man kann die **Therapie mit ausreichend niedriger Dosierung beginnen und im Bedarfsfall auf ein Mehrfaches der Ausgangsdosis steigern** – und das, ohne die für viele Nicht-Opioide typischen Nebenwirkungen wie Erkrankungen des Magen-Darm-Bereichs oder starke Übelkeit und Erbrechen durch hoch dosierte schwache Opioide befürchten zu müssen.

Weiterhin wird Ihr Arzt oder Ihre Ärztin – sofern nötig – begleitende Medikamente verschreiben. Zu Therapiebeginn mit einem Opioid-Präparat können dies z. B. Tropfen gegen die Übelkeit sein, die häufig in den ersten Tagen auftritt. Verstopfung und Verdauungsprobleme treten bei den neu entwickelten Schmerztherapien kaum noch auf.



Die Durchführung einer Schmerztherapie ist für Sie als Patient oder Patientin in der Regel einfach.

Wurde Ihnen ein modernes Schmerzmittel mit 12-stündiger Wirkdauer verordnet, müssen Sie nur wenige Grundregeln beachten.

- Wichtig ist vor allem, dass Sie die Tabletten immer nach einem festen Zeitschema einnehmen. So ist eine gleich bleibende Menge des Wirkstoffs im Blut vorhanden und die Schmerzen werden konstant gelindert.
- Nehmen Sie Ihre Tabletten regelmäßig ein, z. B. bei 2-mal täglicher Gabe alle 12 Stunden – z. B. morgens und abends jeweils um 8 bzw. 20 Uhr.
- Vielleicht hat Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin die Tagesdosis in zwei unterschiedlich hohe Dosierungen aufgeteilt. Beachten Sie dies bei der Einnahme. Denn möglicherweise benötigen Sie tagsüber eine höhere Dosis als nachts – oder umgekehrt.
- Wenn sich Ihre Schmerzstärke ändert, kann Ihr Arzt oder Ihre Ärztin die erforderliche Schmerzmitteldosis schnell und tageweise an Ihre Bedürfnisse anpassen.
- Nehmen Sie keinesfalls eigenmächtig zusätzliche Tabletten oder andere Schmerzmittel.

WIRKSAME SCHMERZBEKÄMPFUNG = TEAMARBEIT!

Hat Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin ein Opioid als Schmerzmittel verschrieben, so sollten Sie **immer einen Opioid-Ausweis mit sich führen**. So können Sie sicherstellen, dass andere Ärzte oder Apotheker sich ein Bild von Ihrer Schmerztherapie machen können. Der Ausweis schützt Sie in unvorhergesehenen Situationen. Ein Opioid-Ausweis ist dieser Broschüre angefügt. Mit der Anforderungskarte können Sie ihn auch kostenlos bestellen.

Für Reisen benötigen Sie eine „Bescheinigung über das Mitführen von Betäubungsmitteln“. Diese Bescheinigung stellt Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin aus. Sie muss von der für Sie zuständigen Gesundheitsbehörde beglaubigt werden. Adressen und ein Formular finden Sie im Anhang. Die Bescheinigung ist rechtsverbindlich in allen Staaten, die dem Schengener Abkommen angehören, wird jedoch auch in vielen anderen Ländern anerkannt.

Extrawissen



Antiemetika

Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen.

Arthritis

Gelenkerkrankung, die mit Entzündungen der Gelenke beginnt.

Arthrose

verschleißbedingte Gelenkerkrankung.

chronisch

lang anhaltend, dauerhaft.

Endorphine

Substanzen des körpereigenen, schmerzhemmenden Systems, die ähnliche Wirkungen wie Morphin oder andere Opiode entfalten.

Hospiz

aus dem Französischen: Hospice = Gasthaus; Einrichtung zur Versorgung schwerkranker und sterbender Menschen.

Mineralstoffhaushalt

Mineralstoffe, wie Magnesium, Calcium, Phosphate und viele mehr, sind für die verschiedensten Stoffwechselforgänge im Körper sehr wichtig. Ein unausgeglichener Haushalt, Mangel

sowie in manchen Fällen auch Überschuss, kann gesundheits-schädliche Wirkungen haben und Krankheiten verursachen.

Metastase

„Absiedlung“; ein sekundärer Krankheitsherd in Folge von Verschleppung eines primären, meist fortbestehenden Krankheitsherdes, z. B. Tochtergeschwulst eines Tumors.

Morphin

(nach Morpheus, Gott des Traumes), auch Morphinum, Morphinum; sehr starkes Schmerzmittel, das – missbräuchlich eingesetzt – suchterzeugend ist.

Neuropathische Schmerzen

Schmerzen, die durch ein Nervenleiden verursacht werden.

Opioid

Schmerzmittel, das hauptsächlich im zentralen Nervensystem (Gehirn, Rückenmark) wirkt.

Osteoporose

Stoffwechselkrankheit der Knochen, die zu einer Verringerung der Knochensubstanz führt.

Phantomschmerzen

Schmerzempfindung in einem amputierten (abgenommenen) Gliedmaß.

Physiotherapie

physikalische Therapie; Krankengymnastik.

postoperativ

nach einem operativen Eingriff.

primär chronische Polyarthritis (PCP)

Eine chronische Form der Arthritis, bei der vor allem kleine Gelenke an Händen und Füßen, selten Knie, Ellenbogen oder Knöchel betroffen sind; zählt zu den rheumatischen Erkrankungen.

psychisch

seelisch.

retardiert

zeitlich verzögert freigesetzt.

Schengener Abkommen

Vereinbarung vieler europäischer wie auch nichteuropäischer Länder (z. B. Island) hinsichtlich verschiedenster Aspekte der Sicherheits- und Asylpolitik.

Schmerzkrankheit

Eine Schmerzkrankheit entsteht, wenn sich Schmerzen verselbständigen, d.h. sie bleiben unabhängig vom Verlauf der eigentlichen, schmerzauslösenden Erkrankung bestehen.

Therapie

Behandlung.

Tumor

Geschwulst; neu gebildetes Körpergewebe, das durch eine Fehlregulation des Zellwachstums entsteht und entweder gutartig oder bösartig sein kann.

Behörden, die Ihre Bescheinigung nach dem Schengener Abkommen beglaubigen

In einigen Bundesländern sind die **Unteren Landesbehörden, d. h. die Gesundheitsämter der Kreise und der kreisfreien Städte**, für die Beglaubigung zuständig: **Bayern, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Saarland, Sachsen, Schleswig-Holstein.**

Zuständige Behörden der anderen Bundesländer:

- Baden-Württemberg** Zuständige Gesundheitsämter unter:
www.gesundheitsamt-bw.de oder:
Sozialministerium Baden-Württemberg
Schellingstraße 15, 70174 Stuttgart
Telefon 0711-123-0
- Berlin** Landesamt für Gesundheit und Soziales
Fehrbelliner Platz 1, 10707 Berlin
Telefon 030-9012-5142
- Brandenburg** Landesgesundheitsamt, Dezernat
Apotheken- und Arzneimittelwesen
Wünsdorfer Platz 3, 15838 Wünsdorf
Telefon 033702-7110-0

Bremen

Senator für Frauen, Gesundheit, Jugend,
Soziales und Umweltschutz der freien
Hansestadt Bremen
Bahnhofsplatz 29, 28195 Bremen
Telefon 0421-361-9567

Hamburg

Jeweiliges Gesundheitsamt des Bezirkes
Hamburg-Mitte, -Altona, -Elmsbüttel,
-Nord, -Wandsbek, -Bergedorf, -Harburg

Mecklenburg- Vorpommern

Zuständige Gesundheitsämter unter:
www.sozial-mv.de oder:
Sozialministerium des Landes
Mecklenburg-Vorpommern
Werder Straße 124, 19055 Schwerin
Telefon 0385-588-0

Rheinland-Pfalz

Landesamt für Soziales, Jugend und
Versorgung
Rheinland-Pfalz
Baedekerstraße 2-10, 56073 Koblenz
Telefon 0261-4041-0

Sachsen-Anhalt

Landesverwaltungsamt des Landes
Sachsen-Anhalt,
Referat 605 – Arzneimittelüberwachung
Postfach 200 256, 06003 Halle

Thüringen

Thüringer Ministerium für Soziales
und Gesundheit
Werner-Seelenbinder-Straße 6,
99096 Erfurt
Telefon 0361-37900

Weiterhin wurde eine zentrale Stelle für Fragen in Deutschland eingerichtet:

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW
Fürstenwall 25, 40190 Düsseldorf
Telefon 0211-855 3591; Fax 0211-855 36612

Weitere wichtige und hilfreiche Adressen

Deutsche Schmerzliga e. V.

Adenauerallee 18, 61440 Oberursel

Info-Telefon 0700-375 375-375

Fax 0700-375 375-38

info@schmerzliga.de

www.schmerzliga.de

Deutsche Arthrose-Hilfe e. V.

Postfach 11 05 51, 60040 Frankfurt am Main

Service-Telefon 06831-9466-77

Fax 06831-9466-78

service@arthrose.de

www.arthrose.de

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Maximilianstraße 14, 53111 Bonn

Telefon 0228-76606-0

Fax 0228-76606-20

bv@rheuma-liga.de

www.rheuma-liga.de

Kuratorium Knochengesundheit

Leipziger Straße 6, 74889 Sinsheim

Service-Telefon 09001-854525

info@osteoporose.org

www.osteoporose.org

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose

Kirchfeldstraße 149, 40215 Düsseldorf

Telefon 0211-301314-0

Fax 0211-301314-10

www.osteoporose-deutschland.de

Bundesverband der deutschen Rückenschulen

Postfach 11 24, 30011 Hannover

Telefon 0511-3502730

Fax 0511-3505866

info@bdr-ev.de

www.bdr-ev.de

Bundesverband Deutsche Schmerzhilfe e. V. (DSH)

Sietwende 20, 21720 Grünendeich

Telefon 04142-810434

Fax 04142-810435

geschaeftsstelle@schmerzhilfe.org

www.schmerzhilfe.de

Deutsche Krebshilfe e. V.

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn

Telefon 0228-72990-0 oder 0700-57327783

Fax 0228-72990-11

deutsche@krebshilfe.de

www.krebshilfe.de

www.schmerzmessen.de

www.schmerzfreies-krankenhaus.de

www.schmerz60plus.de

www.intelligenteschmerztherapie.de

Mundipharma, Limburg
Fördermitglied der Deutschen Schmerzliga e.V.



Deutsche
SCHMERZLIGA e.V.



Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.
German Pain Association · Société Allemande de la Douleur

VORWORT

„SCHMERZEN AUSHALTEN?“ 6

SCHMERZMITTEL – EINE EINFÜHRUNG 8

„ABER DIE NEBENWIRKUNGEN ...“ 10

INTELLIGENTE SCHMERZTHERAPIE 12

BEFÜRCHTUNGEN UND BEDENKEN

- „Stimmt es, dass Opioide abhängig machen?“ 14
- „Bin ich dann noch fahrtüchtig?“ 14
- „Aber ich muss doch schon so viele andere Medikamente einnehmen!“ 15

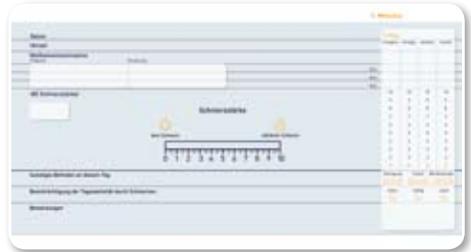
BEISPIELE SCHMERZVERURSACHENDER KRANKHEITEN

- Schmerzen des Bewegungsapparates 16
 - Rückenschmerzen 16
 - Gelenkerkrankungen 17
 - Osteoporose 19
- Neuropathische Schmerzen (Nervenschmerzen) 20
- Postoperative Schmerzen 21
- Krebserkrankungen – Tumorschmerz 22

Wichtiges und Nützliches rund um die Schmerztherapie

Einfach anfordern – per Post oder Fax 064 31-7014 33

- Opioid-Ausweis
- Schmerzskala
- Schmerztagebuch
- Bescheinigung für das Mitführen von Betäubungsmitteln nach dem Schengener Abkommen



Der/Die Ausweisinhaber/in ist aufgrund seiner/ihrer Erkrankung auf eine Opioid-Dauermedikation angewiesen. Er/Sie muss die im Ausweis aufgeführten medizinisch notwendigen Medikamente zur regelmäßigen Einnahme mit sich führen.

Die verordnete Medikation ist beizubehalten. Bei Absetzen ohne triftigen Grund ist mit Verstärkung der Schmerzen zu rechnen, bei abruptem Absetzen mit körperlichen Entzugssymptomen. Änderungen der Dosierung oder der Medikation bitte nur nach Rücksprache mit dem verordnenden Arzt.



Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.
German Pain Association · Société Allemande de la Douleur

Opioid-Ausweis

für

Name

geb.

Praxis/Klinik

Unterschrift

Art.-Nr. 11833

Ärztliche Bescheinigung
(Bitte in den Ausweispapieren mitführen)

A Prescribing doctor

- (1) name, first name, phone
- (2) address
- (3) stamp, date, signature of doctor

B Patient

- (4) name, first name
- (5) no. of passport or other identification document
- (6) place of birth
- (7) date of birth
- (8) nationality
- (9) sex
- (10) address
- (11) duration of travel in days
- (12) validity of authorisation from/to – max. 30 days

C Prescribed drug

- (13) trade name or special preparation
- (14) dosage form
- (15) international name of active substance
- (16) concentration of active substance
- (17) instruction for use
- (18) total quantity of active substance
- (19) duration of prescription in days – max. 30 days
- (20) remarks

D Accrediting authority

- (21) expression
- (22) address, phone
- (23) stamp, date, signature of authority

Medicament prescrit

- nom, prénom, téléphone
- adresse
- cachet, date, signature du médecin

Patient

- nom, prénom
- n° du passport ou du documente d'identité
- lieu de naissance
- date de naissance
- nationalité
- sexe
- adresse
- durée du voyage en jours
- durée de validité de l'autorisation du/au – max. 30 jours

Medicament prescrit

- nom commercial ou préparation spéciale
- forme pharmaceutique
- dénomination internationale de la substance active
- concentration de la substance active
- mode d'emploi
- quantité totale de la substance active
- durée de la prescription en jours – max. 30 jours
- remarques

Autorité qui authentifie

- désignation
- adresse, téléphone
- sceau, date, signature de l'autorité