

Echelle Visuelle Analogique (EVA)

**Pas de
douleur**

**Pire
douleur
imaginable**

Generaldirektion

**Sie haben Schmerzen?
Zusammen können
wir viel dagegen tun!**



Sie haben Schmerzen?

Fürchten Sie, wegen
eines Eingriffs oder einer
Untersuchung zu leiden?

Ist jemand von diesem
Problem betroffen,
der Ihnen nahesteht?

Mit dieser Broschüre in-
formieren wir Sie über die
Schmerzbekämpfung in
unserem Spital und laden
Sie ein, sich zu äussern.
Warten Sie nicht, sprechen
Sie über Ihre Schmerzen.

Ist Schmerz nützlich oder nutzlos?

Schmerz ist fast immer ein Warnsignal, das zur Entdeckung einer Krankheit führen kann oder uns veranlasst, auf eine Verletzung zu reagieren. Wenn der Schmerz anhält, wird er nutzlos oder sogar schädlich. Er verzögert die Wiederherstellung und kann sich auf alle Lebensbereiche auswirken.

AKUTER SCHMERZ

- Nützlich, da er eine Gefahr signalisiert
- Zeitweilige körperliche, psychologische, beruflich-soziale Auswirkungen

CHRONISCHER SCHMERZ

- Nutzlos oder sogar schädlich
- Bleibende körperliche, psychologische, beruflich-soziale Auswirkungen
- Hält länger als 3 bis 6 Monate an

Eine angemessene Bekämpfung akuter Schmerzen verringert das Risiko, chronische Schmerzen zu entwickeln.

Schmerzbekämpfung geht alle an

Patienten und Pflegepersonen müssen zusammenarbeiten. Der Fachmann/die Fachfrau für Ihre Symptome sind Sie, und nur Sie allein können Ihren Schmerz beschreiben. Wir haben verschiedene Möglichkeiten, Ihre Schmerzen zu bekämpfen (s. S. 4).

SPRECHEN SIE UNVERZÜGLICH AUCH ÜBER SCHWACHE SCHMERZEN. SO KÖNNEN WIR IHRE BEHANDLUNG OPTIMAL PLANEN UND ANPASSEN.

Sprechen Sie mit uns über Ihre Schmerzen

Jeder Mensch empfindet Schmerzen anders

Jeder Mensch nimmt Schmerzen und wie sie sich äussern anders wahr. Erinnerungen an frühere Schmerzen und Gefühle wie Angst, Wut oder Trauer beeinflussen Schmerzen ebenfalls.

„Wie stark sind Ihre Schmerzen auf einer Skala von 0 bis 10?“

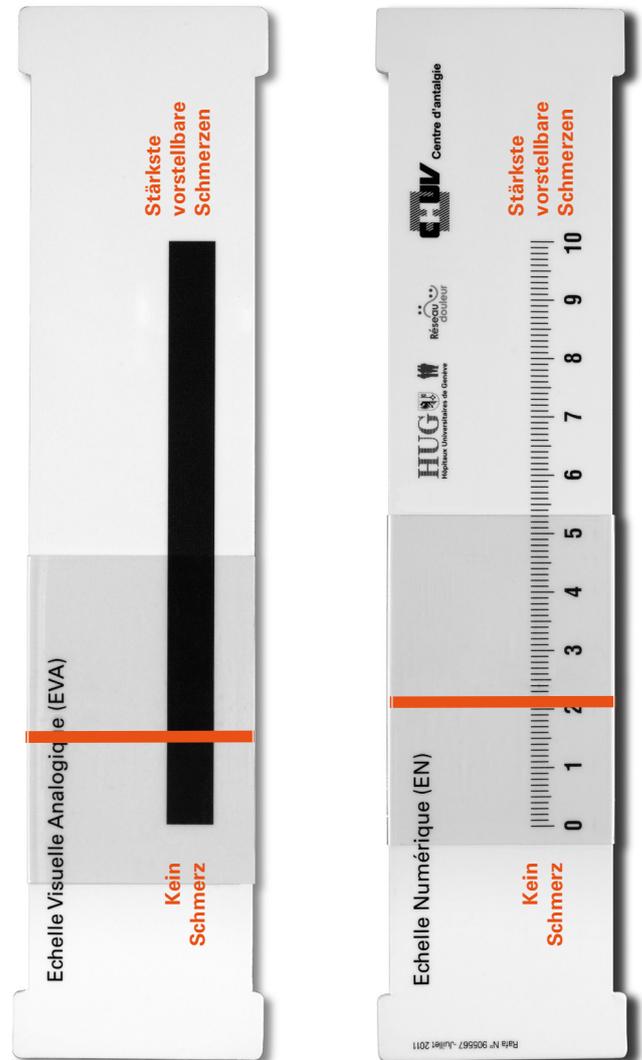
Diese Fragen stellen wir Ihnen immer wieder, um die Behandlung auf Sie abstimmen zu können. Die Bewertung Ihrer Schmerzen erfolgt systematisch und regelmässig wie die Messung Ihrer Temperatur und Ihres Blutdrucks. Mithilfe eines kleinen Lineals geben Sie die Intensität Ihrer Schmerzen auf einer Skala von „kein Schmerz“ bis „stärkste vorstellbare Schmerzen“ an.

Wie können Sie Ihren Pflegepersonen dabei helfen, Ihre Schmerzen zu bekämpfen?

Indem Sie Ihre Empfindungen mitteilen, helfen Sie, die Behandlung auf Sie abzustimmen. Ihre Angaben werden in Ihre Akte eingetragen. Damit wird die Weitergabe der Informationen zwischen den Pflegepersonen verbessert.

Was passiert, wenn keine Verständigung möglich ist?

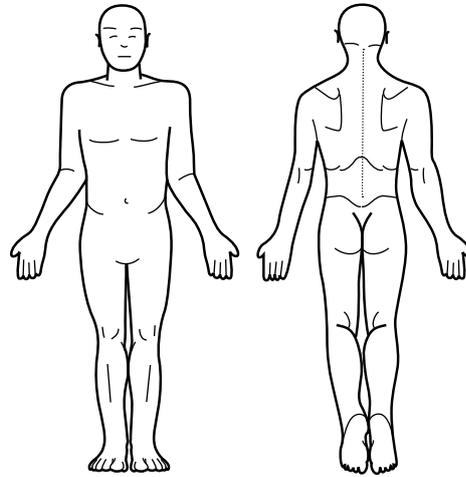
Für die Einschätzung der Schmerzen von Kleinkindern, Personen im Koma oder solchen mit schweren Verständigungsstörungen stehen andere Hilfsmittel wie z.B. spezielle Beobachtungsraster zur Verfügung.



Wie beschreibt man Schmerzen den Pflegepersonen?

Wo tut es weh?

(Geben Sie die schmerzenden Körperregionen an)



Seit wann tut es weh?

Wie fühlt sich mein Schmerz an?

Datum:

- Klopfend
- Einschneidend
- Stechend
- Drückend
- Andere:
- Kribbelnd
- Beunruhigend
- Zermürbend
- Brennend:

Wie intensiv ist der Schmerz?

(Kreisen Sie die zutreffende Zahl ein)

Kein Schmerz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Stärkste vorstellbare Schmerzen

Welche Situationen beeinflussen die Intensität Ihrer Schmerzen?

Schmerzverstärkende Situationen

- Position
- Bewegung
- Stress
- Kälte
- Wärme
- Ruhe
- Andere:

Schmerzmindernde Situationen

- Position
- Bewegung
- Stress
- Kälte
- Wärme
- Ruhe
- Andere:

Welche Aspekte meines Lebens sind durch die Schmerzen beeinträchtigt?

- Schlaf
- Beziehungen zu andern
- Stimmung
- Arbeit
- Andere:

Welche Behandlung(en) habe ich schon probiert?

Medikamentöse

Nicht medikamentöse (Physiotherapie, Entspannung, Hypnose, usw.)

Persönliche „Tricks“

Andere:

Schmerzvorbereitung

Wie kann man Schmerzen bei einer Untersuchung oder Behandlung begrenzen?

Eine Untersuchung (Blutentnahme, Biopsie, besondere Lagerung, usw.) oder eine Pflegemaßnahme (Verband, Legen eines Venen- oder Blasenkatheters, usw.) kann Schmerzen auslösen. Dafür können wir Ihnen Vorbeugemaßnahmen vorschlagen.

Fragen Sie uns alles, was Sie über den Ablauf und die Dauer der bevorstehenden Untersuchung oder Pflegemaßnahme und über Möglichkeiten der Schmerzbewertung wissen möchten.

Sprechen Sie mit uns über frühere Erfahrungen, über Ihre Sorgen und Anregungen, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Wie ist es mit den Schmerzen nach einer Operation?

Es gibt heute zahlreiche Mittel zur Bekämpfung postoperativer Schmerzen. Die Anästhesie- und Chirurgieteams beginnen Ihre Schmerzbehandlung schon während der Anästhesie. Danach passen sie diese während Ihres ganzen Spitalaufenthalts an.

Und mit den von einer Erkrankung ausgelösten Schmerzen?

Rückenschmerzen, Schmerzen durch einen Bruch, eine Infektion oder eine Krebserkrankung: die meisten Erkrankungen können Schmerzen auslösen. Nach Möglichkeit wird die Ursache behandelt. Doch selbst wenn die Ursache Ihrer Schmerzen noch unklar ist, werden diese bekämpft.

RICHTIG ODER FALSCH ?

„Morphium wird nur in einem sehr fortgeschrittenen Krankheitsstadium verwendet.“

FALSCH

Dieses Medikament ist in der Bekämpfung von vielerlei Schmerzen sehr nützlich, insbesondere nach einer Operation.

WUSSTEN SIE DIES?

Zahlreiche Studien beweisen, dass ein gutes Schmerzmanagement die Operationskomplikationen vermindert und die Wiederherstellung fördert. Dank einer wirksamen Behandlung sollen Sie möglichst bequem aufstehen, sich bewegen und tief atmen können.

Die Schmerzbehandlung

Massgeschneidertes Vorgehen

Die weitaus meisten Schmerzen können durch eine kombinierte Behandlung zufriedenstellend bekämpft werden:

- mit Medikamenten
- mit Physiotherapie, Massagen, Wärme- oder Kälteanwendungen
- mit ausgefeilten Techniken wie der Periduralanästhesie
- mit Entspannung, Hypnose
- mit Psychotherapie

Es gibt viele Behandlungen zur wirksamen Schmerzbekämpfung (Paracetamol, Entzündungshemmer, Opiate, usw.). Die Behandlung hängt von den Ursachen und dem Profil Ihrer Schmerzen und von Ihren bisherigen Schmerzerfahrungen ab.

Was können Sie tun?

Durch Ihre aktive Beteiligung an Ihrer Behandlung können Sie zur Linderung Ihrer Schmerzen beitragen:

- Indem Sie jede Veränderung Ihrer Schmerzen melden
- Indem Sie Ihren Behandlungsstundenplan einhalten
- Indem Sie die Wirkung der Behandlungen und die Nebenwirkungen bewerten
- Indem Sie bei Bedarf eine höhere Dosierung verlangen
- Indem Sie Entspannungsübungen machen
- Indem Sie es mit Ablenkungsmethoden versuchen, wie zum Beispiel die Musik, das Fernsehen, das Lesen, ein Spiel, usw.

RICHTIG ODER FALSCH ?

„Man muss so lange wie möglich warten, bevor man ein Schmerzmittel nimmt.“

FALSCH

Wenn Schmerzen auftreten, nützt es nichts, zuzuwarten. Die Behandlungen sind wirksamer, wenn man sie einsetzt, bevor sich Schmerzsymptome einstellen.

WARTEN SIE NICHT, BIS DIE SCHMERZEN SICH EINGENISTET HABEN: SPRECHEN SIE MIT DEM PFLEGETEAM, SOBALD SCHMERZEN EINSETZEN.

