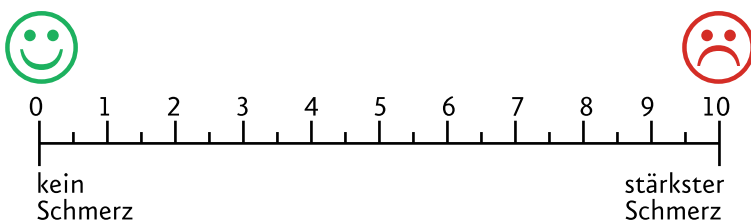


Vorbeugung von Schmerzen im Krankenhaus

**Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,**
im Zusammenhang mit einer Operation oder durch Ihre Erkrankung sind Schmerzen oder auch schon die Angst davor für Sie und Ihre Angehörigen oft schwer zu ertragen. Damit Schmerzen frühzeitig erkannt werden und eine Therapie angesetzt werden kann, haben wir in der folgenden Tabelle einige Informationen und Fragen für Sie zusammengestellt, damit wir mit Ihnen gemeinsam eventuell auftretende Schmerzen vermeiden können. Bei Fragen können Sie sich gerne an das Pflegefachpersonal wenden.

- Bei beginnenden Schmerzen, wenn die Schmerzen nicht ausreichend gelindert sind oder schlimmer werden, wenden Sie sich bitte sofort an Ihren Arzt oder das Pflegepersonal.
- Damit Ihr Arzt sich ein genaues Bild Ihren individuellen Schmerzen machen kann, beantworten Sie ihm bitte folgende Fragen:
Wo ... befindet sich Ihr Schmerz?
Wie ... fühlt sich Ihr Schmerz an?
Wann ... treten die Schmerzen auf?
Wie ... lange hält der Schmerz an?
Wann ... haben die Schmerzen begonnen?
Was ... beeinflusst Ihre Schmerzen positiv oder negativ?

- Um Schmerzen besser beurteilen zu können, stufen Sie Ihre Schmerzempfindung in einer Skala von 1 bis 10 ein und teilen Sie dieses dem Arzt oder der Pflegekraft mit.



- Voraussetzung für eine dauerhafte Schmerzfreiheit ist die regelmäßige Einnahme der Medikamente nach einem festen Zeitplan – auch in schmerzfreien Phasen. Nur so ist ein gleichbleibender Medikamentenspiegel im Körper zu gewährleisten.

Wenn Sie bereits Erfahrungen mit Schmerzmedikamenten haben wie z.B. Unverträglichkeiten, oder wenn Sie mit bestimmten Medikamenten sehr gute Erfahrungen haben, teilen Sie diese unbedingt dem Arzt oder der Pflegekraft mit.

- durch Schmerzmedikamente eventuell auftretende Nebenwirkungen wie z.B. Übelkeit oder Verstopfung können durch zusätzliche Therapie erheblich gemindert werden. Sprechen Sie mit dem Arzt oder der Pflegekraft.
- Bei bestimmten Erkrankungen oder Operationen bekommen Sie bereits vorbeugend Schmerzmittel, damit weitere Therapien wie z.B. Krankengymnastik für Sie schmerzfrei durchgeführt werden können.
- Sie selbst können auch Einfluss nehmen auf die Intensität Ihres Schmerzempfindens. Es gibt Entspannungs-, Atmungs- und Ablenkungstechniken, die Ihnen dabei helfen können. Hierzu erhalten Sie weitere Anregungen in unserem Patienten-Informationszentrum. Hilfreich ist auch der Besuch von Angehörigen.
- Nehmen Sie den Schmerz ernst, aber lassen Sie sich nicht von ihm beherrschen.
- Sie leiden unter chronischen Schmerzen? Dann ist es sinnvoll, ein Schmerztagebuch zu führen. Sie erhalten dieses bei dem Arzt, der Pflegekraft oder im Patienten-Informationszentrum.

[Fragen Sie nach unserer Informationsbroschüre zur Vermeidung von Schmerzen.](#)