

Schmerzen bei älteren pflegebedürftigen Menschen

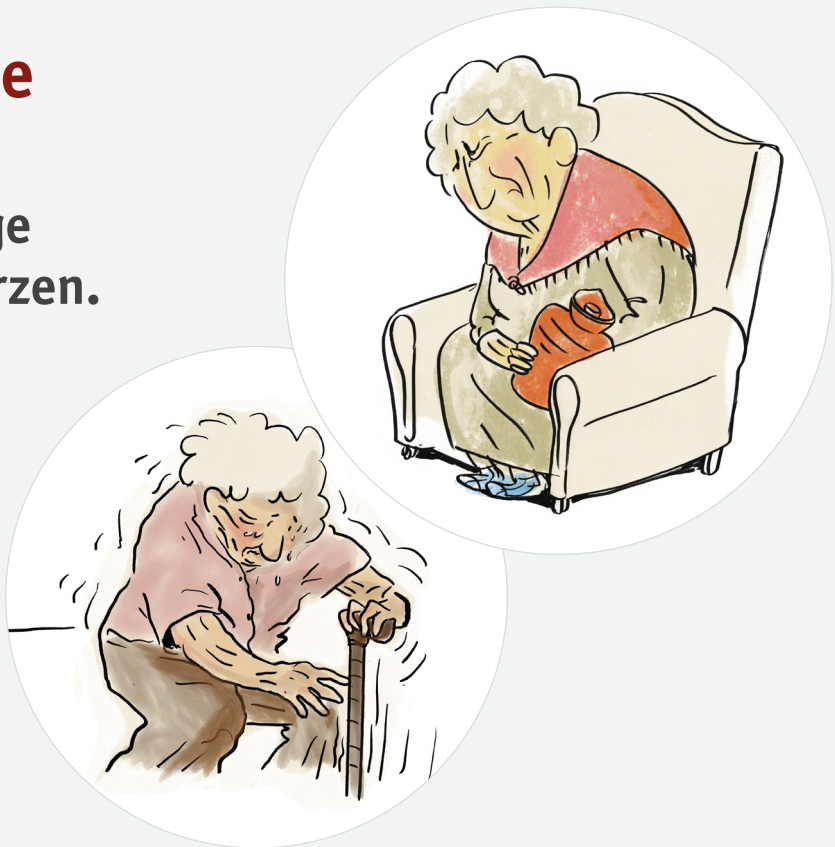
Was man wissen sollte – und was man tun kann



Was man wissen sollte

Viele ältere pflegebedürftige Menschen leben mit Schmerzen.

Schmerzen können auf eine akute Erkrankung, Entzündung oder Verletzung hinweisen. Ursachen können auch anhaltende Gesundheitsprobleme wie Arthrose und Nervenschäden sein. Zu Schmerzen beitragen können zudem: Angst, Anspannung, Hoffnungslosigkeit, Depression, fehlende Unterstützung und soziale Isolation. Chronische Schmerzen halten über Monate oder Jahre an.



Oftmals werden ihre Schmerzen nicht ausreichend behandelt.

Dafür gibt es vielfältige mögliche Gründe, unter anderem fehlendes Wissen über Behandlungsangebote oder mangelndes Vertrauen in Therapien. Oder die Schmerzen werden aus der Überzeugung heraus hingegenommen, dass sie im Alter dazugehören. Bei Menschen mit Demenz kann es sein, dass sie Schmerzen nicht benennen können.

Die Folgen können schwerwiegend sein.

Schmerzen können sehr belasten sowie die Gesundheit und den Alltag stark beeinträchtigen. Dies kann Schmerzen wiederum verstärken und die Behandlung erschweren.

Folgen sind zum Beispiel:

- Appetitmangel, Schlafprobleme
- Bluthochdruck
- Stress, Verzweiflung
- kognitive Probleme
- eingeschränkte Beweglichkeit, Stürze
- sozialer Rückzug
- Depression, Lebensmüdigkeit, Suizidalität

Der Pflegebedarf kann zunehmen. Ein Umzug ins Pflegeheim kann die Folge sein.

Schmerzen sollten immer ernst genommen und bestmöglich gelindert werden.



Es gibt Möglichkeiten, Schmerzen zu lindern.

In der Regel können Schmerzen mit Unterstützung von Fachleuten gelindert werden. Zudem können das Wohlbefinden und die Selbstständigkeit gefördert werden.

Möglichkeiten sind zum Beispiel: Medikamente, Anwendungen mit Kälte oder Wärme, Bewegung, Massagen und Techniken zur Entspannung. Auch Ablenkung und Zuwendung sowie familiäre Unterstützung können zur Linderung von Schmerzen beitragen und den Alltag erleichtern. Darüber hinaus kann psychologische Begleitung hilfreich sein.

Welche Maßnahmen individuell geeignet sind, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Diese sind beispielsweise: Ursachen, Stärke und Folgen der Schmerzen sowie die Bedürfnisse, Fähigkeiten und Lebenssituation der pflegebedürftigen Person.

Auf dieser Basis sollte vom Arzt oder der Ärztin ein Behandlungsplan gemeinsam mit allen Beteiligten erstellt werden. Dazu gehören Gesundheitsberufe wie Pflege und Physiotherapie sowie die pflegebedürftige Person und Angehörige.



Angehörige können unterstützen.

Sie können dazu beitragen, dass Schmerzen angemessen behandelt werden können. Das bedeutet zum Beispiel, dass sie auf Anzeichen für Schmerzen achten und in Absprache mit der pflegebedürftigen Person Fachleute hinzuziehen.

Anlaufstellen bei Schmerzen sind:

- hausärztliche Praxis
- fachärztliche Praxis wie Orthopädie oder Neurologie
- Schmerzzentren
- professionelle Pflege
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Psychotherapie

Außerdem können Angehörige helfen, Schmerzen zu lindern und damit umzugehen, etwa durch Verständnis und praktische Hilfe (→ Seite 4).

Angehörige können wiederum Angebote verschiedener Stellen zur Unterstützung bei dieser anspruchsvollen Aufgabe nutzen.



Was man tun kann

10 Tipps zum Umgang mit Schmerzen

1 Schmerzen beobachten

Fragen Sie regelmäßig nach Schmerzen. Achten Sie auch auf Anzeichen wie Unruhe, Schonhaltung, Anspannung, Schwitzen und Stöhnen, insbesondere bei Menschen mit Demenz.

2 Schmerzen ernst nehmen

Zeigen Sie, dass Sie die Schmerzen ernst nehmen. Ermutigen Sie dazu, Schmerzen zu äußern. Verhalten Sie sich zugewandt und mitfühlend. Bieten Sie konkrete Hilfe an.

3 Schmerzen dokumentieren

Notieren Sie, wann, wo, wie oft und wie stark die Schmerzen auftreten. Nutzen Sie dafür zum Beispiel ein Schmerztagebuch.

4 Medizinische Behandlung organisieren

Unterstützen Sie dabei, die Schmerzen ärztlich abzuklären. Organisieren Sie den Termin und begleiten Sie dabei. Bringen Sie die Schmerzdokumentation ein.

5 Fachliche Anleitung nutzen

Lassen Sie sich von Fachleuten zum Umgang mit Schmerzen und zur Linderung beraten sowie anleiten. Nutzen Sie dazu auch therapeutische Angebote wie Physiotherapie oder Psychotherapie.

6 Schmerzbehandlung unterstützen

Helfen Sie, Maßnahmen umzusetzen, zum Beispiel verordnete Medikamente anwenden, Termine wahrnehmen, Atemtechniken oder Bewegungsübungen durchführen. Verwenden Sie frei verkäufliche Medikamente nicht ohne ärztliche Absprache.

7 Wohlbefinden fördern

Bieten Sie ein Wärmekissen oder eine sanfte Massage an. Hilfreich können auch Techniken zur Entspannung sein, etwa Progressive Muskelentspannung. Tragen Sie zu einer angenehmen Atmosphäre bei, zum Beispiel mit ruhiger Musik.

8 Schmerzen vorbeugen

Gehen Sie achtsam und vorsichtig bei der Pflege vor. Nehmen Sie an einem Pflegekurs teil, um Pflegetechniken zu erlernen.

9 Alltag erleichtern

Fördern Sie Selbstständigkeit und Beweglichkeit. Nutzen Sie Hilfsmittel. Holen Sie Unterstützung ein: durch professionelle Beratung zur Pflege oder bei einer Selbsthilfegruppe.

10 Aktivitäten fördern

Unterstützen Sie dabei, trotz Schmerzen etwas zu unternehmen, Interessen nachzugehen und Kontakte zu pflegen.

Weitere Tipps zum Umgang mit Schmerzen bei pflegebedürftigen Menschen und ein Kurzfilm:
www.zqp.de/thema/schmerzen

Hier können Sie kostenlos nach Unterstützungsangeboten suchen:

- Beratung zur Pflege sowie Selbsthilfe: www.zqp.de/beratung-pflege
- Schmerzmedizinische und schmerztherapeutische Einrichtungen: www.schmerzgesellschaft.de/einrichtungen | www.dgschmerzmedizin.de/ueber-die-dgs/regionale-schmerzzentren-dgs | arztsuche.116117.de