

HILFE UND TIPPS ZUR SCHMERZLINDERUNG II

- Aromapflege: Einreibungen können die Schmerzsituation deutlich verbessern. Spezielle Ölmischungen, wie Schmerz- oder Duftöle erzielen oftmals den Effekt, dass sie das Wohlbefinden steigern und zusätzlich zur Entspannung beitragen können.
- Kraft und Ausdauertraining: Bewegung Sie sich weiterhin so oft wie möglich im schmerzfreen Bereich. Dies sichert den Erhalt der Mobilität und fördert zusätzlich die Durchblutung.
- Seelsorge: Sie möchten über Ihren Schmerz und das damit verbundene Leid sprechen? Unsere Seelsorge nimmt sich gerne Zeit dafür, damit Sie neue Kraft für den Alltag schöpfen können.



©laong/AdobeStock



Impressum

Der Informationsfolder „Schmerz“ wurde im März 2022 von Pflegeexpert:innen der Geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz auf dessen Verständlichkeit und Relevanz hin mithilfe wissenschaftlicher Checklisten überprüft und aktualisiert. Das Autor:innenteam gibt an, dass kein Interessenskonflikt besteht. Copyright: Text & Photographien (wenn nicht anders angegeben): GGZ

Literatur

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (2020). Expertenstandard Schmerzmanagement in der Pflege. Osnabrück: Hochschule Osnabrück.
IASP (International Association for the Study of Pain) (1979). I. Report of subcommittee on taxonomy. Pain 1979; 6:249-252.
Likar R., Bernatzky G., Märkert D., Ilias W. (2009): Schmerztherapie in der Pflege. Schulmedizinische und komplementäre Methoden. Wien/ New York. Springer Verlag.



©interstid/AdobeStock

SCHMERZ
ggz.graz.at

GRAZ
GERIATRISCHE
GESUNDHEITZENTREN



Schmerzen stellen bei vielen Menschen ein häufiges und vielseitiges Problem dar. Mit unserem multiprofessionellen Team können wir individuelle Therapieansätze mit Ihnen gemeinsam gestalten, damit Sie Ihren persönlichen Alltag wieder schmerzfrei(er) bewältigen können.

Informieren Sie sich - es lohnt sich!

WAS SCHMERZEN BEDEUTEN...

Schmerz wird als unangenehme sensorische und emotionale Erfahrung beschrieben, die nur subjektiv empfunden und bewertet werden kann.

Es wird zwischen akuten und chronischen Schmerzen unterschieden.

ARTEN VON SCHMERZEN ...

Akuter Schmerz

- Dauer: Kurz anhaltend
- Ursache: Bekannt (z.B. Krankheit, Verletzung)
- Behandlung: Behandlung der Schmerzursachen, Schonung, Schmerzmittelgabe
- Ziele: Beseitigung der Ursachen, Schmerzfreiheit

Chronischer Schmerz

- Dauer: Lang anhaltend/ wiederkehrend
- Ursache: Unbekannt, komplex, nicht therapierbar
- Behandlung: Behandlung der Schmerzursachen, Schonung, Schmerzmittelgabe
- Ziele: Minderung der Beeinträchtigung, Umgang mit Schmerz

WIE MAN SCHMERZEN EINSCHÄTZEN KANN ...

Um Ihre Schmerzen erfassen zu können, verwenden wir Schmerzskalen. Eine davon ist die Numerische Rang Skala. Diese ist mit einer Skala von 0 = kein Schmerz bis 10 = stärkster vorstellbarer Schmerz nummeriert.

Ebenfalls wichtig ist auch, wo genau sich der Schmerz befindet, bzw. wie er sich anfühlt. Wenn alle diese Informationen vorliegen, dann kann das Behandlungsteam Ihnen gezielte Tipps und Empfehlungen geben.

HILFE UND TIPPS ZUR SCHMERZLINDERUNG I

Zusätzlich zur medikamentösen Schmerztherapie, können zahlreiche andere Maßnahmen gesetzt werden, die Ihnen dabei helfen, Schmerzen zu reduzieren. Hier einige Empfehlungen für Sie:

- Wickel und Auflagen können sowohl warm als auch kalt angewendet werden. Wärme sorgt für Entspannung und fördert die Durchblutung. Kälte lindert Schwellungen und Entzündungen. Anwendungsdauer ca. 30 Minuten. Halten Sie diesbezüglich jedoch vorher Rücksprache.
- Die richtige Position in einem Sessel oder Bett kann wesentlich zu einer Schmerzlinderung beitragen. Sie können dazu z.B.: Pölster oder andere Positionierungsmaterialien verwenden.