

LEBENSQUALITÄT FÜR SCHMERZPATIENTEN

Medikamentöse Therapie
bei Schmerzen –
was Sie über
Ihre Behandlung
wissen sollten.

INITIATIVE
Schmerz messen

BRUNNEN 1991



DEUTSCHE SCHMERZLIGA e.V.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SCHMERZTHERAPIE e.V.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Gesund zu sein ist sicher ein Glück. Das merken wir besonders, wenn wir krank sind. Gerade Erkrankungen, die starke Schmerzen verursachen, wie Gelenkverschleiß (Arthrose), Knochenschwund (Osteoporose), rheumatische Erkrankungen oder auch Krebserkrankungen, schränken die Lebensqualität immens ein. Das geliebte Hobby wird aufgegeben, die Mitgliedschaft im Turnverein gekündigt und auch der wöchentliche Lebensmitteleinkauf wird zur Last, weil jede Bewegung weh tut. Sie ziehen sich mehr und mehr zurück, verabreden sich nicht mehr, meiden Unternehmungen. Indem Schmerzpatienten ihre Freunde, Familie und Hobbys vernachlässigen, werden sie einsam. Wenn sie nicht mehr ihrer Arbeit nachgehen können, ist das für sie zusätzlich eine finanzielle Belastung. So wirken die Schmerzen auf Dauer zermürend und führen zur sozialen Isolation der Patienten. Eine verminderte Lebensqualität ist die Folge. Etwa 15 Millionen Menschen in Deutschland sind so in ihrem Alltag und ihrer Lebensfreude eingeschränkt, denn sie haben starke chronische, also lang anhaltende Schmerzen.

Um die Lebensqualität von Schmerzpatienten zu verbessern, ist es notwendig, dass starke Schmerzen effektiv gelindert werden. Die Initiative Schmerz messen will Ihnen, Ihren Angehörigen und Interessierten Informationen zum Thema Schmerztherapie geben und Ihnen zeigen, wie Sie durch das Messen und die Dokumentation Ihrer Schmerzen Ihren Beitrag leisten können, Ihrem Arzt zu helfen, die für Sie optimale Therapie zu finden und Ihnen damit mehr Lebensqualität zu ermöglichen.

Denn was viele nicht wissen, Schmerz ist messbar, und selbst starke Schmerzen können effektiv gelindert werden!

Herzlichst

Ihre Marianne Koch

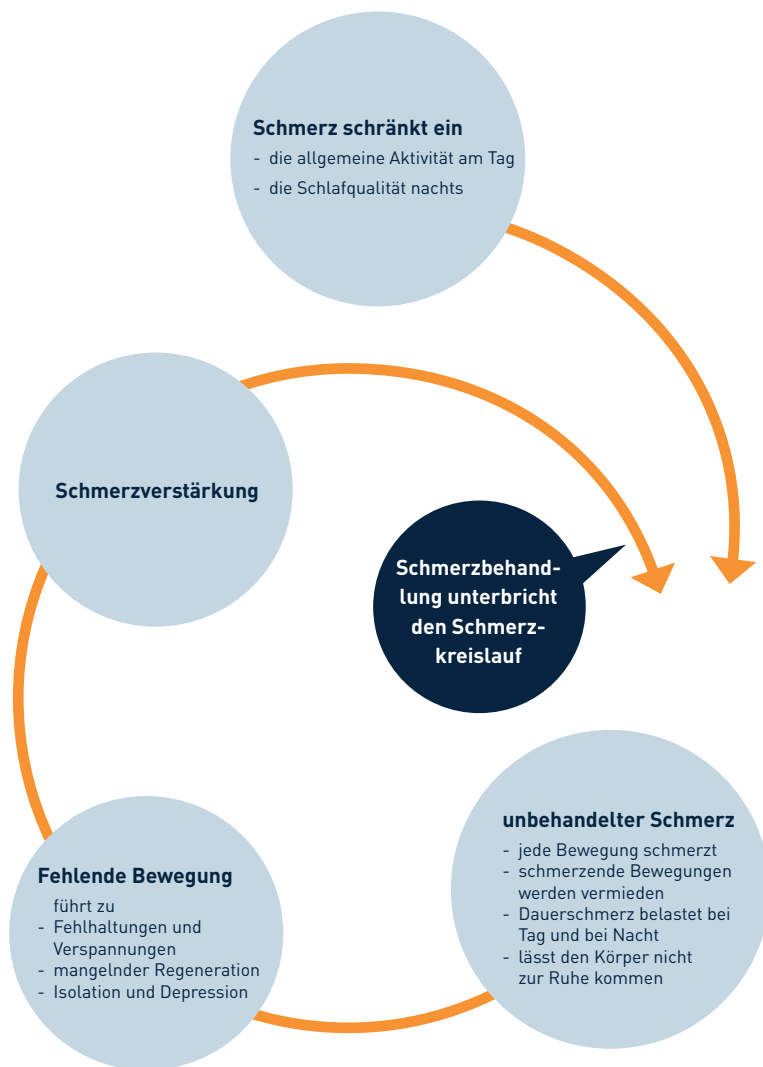
Dr. Marianne Koch
Präsidentin der Deutschen
Schmerzliga e.V.



EIN KLUGER INDIANER HÄLT DEN SCHMERZ NICHT AUS

»Ein Indianer kennt keinen Schmerz.« Jeder hat diesen Satz in seinem Leben schon einmal gehört. Leider gibt es viele Menschen, die dieses Motto auch bei ernsthaften Erkrankungen leben. Doch dieser Weg ist nicht nur falsch, sondern auch gefährlich, weil sie riskieren, dass der Schmerz zu ihrem dauerhaften Begleiter wird.

Akute Schmerzen haben eine wichtige Warn- und Schutzfunktion. Sie zeigen uns, dass etwas mit unserem Körper nicht in Ordnung ist. Wird die Ursache des Schmerzes behandelt, ist der Schmerz meist schnell wieder verschwunden. Problematisch wird es, wenn starke Schmerzen nicht rechtzeitig und nicht effektiv gelindert werden. Dann kann sich der Schmerz zu einer eigenständigen Erkrankung, der Schmerzkrankheit, entwickeln. Experten sprechen bei dieser Form von Schmerzen, die über Monate oder Jahre andauern, auch von **chronischen Schmerzen**. Die Nervenzellen reagieren überempfindlich und melden dem Gehirn Schmerzsignale, obwohl die Ursache des Schmerzes nicht mehr besteht. Chronische Schmerzen entstehen häufig durch Erkrankungen des Bewegungsapparats wie Rückenleiden, Osteoporose, abnutzungsbedingte und entzündliche Gelenkerkrankungen. Aber auch Erkrankungen des Nervensystems wie etwa nach einer Gürtelrose oder Krebs gehen oft mit starken Schmerzen einher. Gerade wenn eine dieser Erkrankungen bei Ihnen vorliegt, sollten Sie besonders aufmerksam sein und bei auftretenden Schmerzen schnell einen Arzt aufsuchen.



DAS ARZT-PATIENTEN- GESPRÄCH:

Wichtig für den Erfolg der Schmerztherapie!

Basis einer professionellen Schmerztherapie ist ein ausführliches Arzt-Patienten-Gespräch. Der Arzt wird Sie detailliert befragen wo, seit wann und bei welcher Gelegenheit Sie Schmerzen haben und wie stark diese sind. Zudem sollten Sie versuchen, den Schmerz näher zu charakterisieren, beispielsweise ob es ein brennender, ziehender oder ein stechender Schmerz ist. Es ist auch wichtig, dass Sie den Arzt über Ihre bisherige Krankengeschichte informieren. Liegen Begleiterkrankungen vor? Nehmen Sie derzeit Medikamente ein? Bei welchen Ärzten waren Sie in Behandlung? Das sind Fragen, die Ihnen der Arzt stellen wird. Anhand dieser Angaben und einer gründlichen Untersuchung kann er Ihnen ein Schmerzmittel verschreiben, das Ihre Schmerzen adäquat lindert, sehr gut verträglich ist und Ihnen so wieder zu mehr Lebensqualität verhilft.

Eine Schmerztherapie kann von allen Ärzten, also auch von Ihrem Hausarzt, durchgeführt werden. Darüber hinaus gibt es aber auch Ärzte, die auf die wirksame Behandlung chronischer Schmerzen spezialisiert sind.

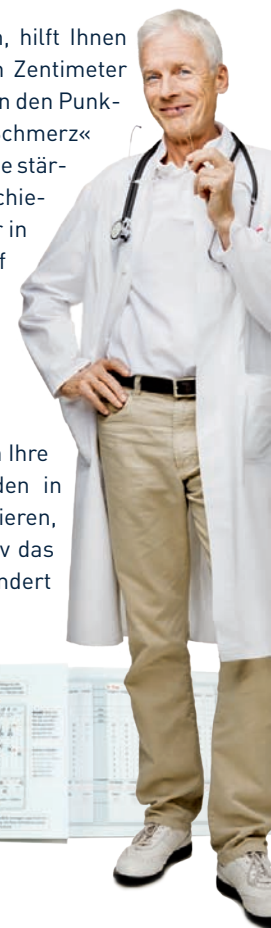
Bei der Suche nach einem Schmerztherapeuten in Ihrer Nähe unterstützt Sie die **Deutsche Schmerzliga e.V.** Sie ist eine gemeinnützige Organisation, die sich für die Bedürfnisse von Patienten mit chronischen Schmerzen einsetzt. Die Berater am Schmerztelefon (Tel: 0700 - 375 375 375, Mo. bis Fr., 9:00 bis 12:00 Uhr, 12 Cent/Minute) helfen Ihnen gerne, einen Arzt in Ihrer Umgebung zu finden. Alternativ können Sie auf der Internetseite www.schmerzliga.de die Adressen von Schmerztherapeuten anfordern.

SCHMERZEN MESSEN. ABER WIE?

Damit Ihr Arzt Ihnen die für Sie optimale Schmerztherapie verordnen kann, ist es wichtig, dass Sie ihn bei der Therapie unterstützen. Denn keiner kennt Ihren Schmerz so gut wie Sie selbst. Am besten funktioniert das, indem Sie Ihre Schmerzen messen und dokumentieren. Zusätzlich sollten Sie notieren, wie es Ihnen mit der Therapie geht. Mit dieser Dokumentation kann der Arzt Ihre Schmerzen besser nachvollziehen und Sie so optimal behandeln. Auch sieht er dadurch, wie gut Sie die Therapie vertragen.

Um Ihre Schmerzstärke zu erfassen, hilft Ihnen eine Schmerzskala. Das ist ein zehn Zentimeter langer Schieber, auf dem Sie zwischen den Punkten »Kein Schmerz« und »Stärkster Schmerz« einstellen, wie stark Ihr Schmerz ist. Je stärker Sie ihn empfinden, desto weiter schieben Sie den orangefarbenen Schieber 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.

Wenn Sie zu Hause mehrmals täglich Ihre Schmerzen messen und Ihr Befinden in einem Schmerztagebuch dokumentieren, kann der Arzt feststellen, wie effektiv das Schmerzmittel Ihre Schmerzen lindert und wie gut Sie es vertragen.



STARKE SCHMERZEN BRAUCHEN STARKE HILFE

Bei starken chronischen Schmerzen greifen viele Patienten zu freiverkäuflichen Schmerzmitteln wie ASS, Ibuprofen oder Paracetamol. Sie denken, diese belasten den Körper weniger als stärkere, verschreibungspflichtige Präparate. Bedenkenlos werden sie über Jahre in hohen Dosierungen eingenommen, selbst wenn die schmerzlindernde Wirkung unzureichend ist. Das ist aber gefährlich, da diese Schmerzmedikamente die Organe auf Dauer schädigen und sogar zu gefährlichen Magen-Darm-Blutungen führen können.

Opioide hingegen sind starke Helfer gegen starke chronische Schmerzen. Sie wirken direkt im zentralen Nervensystem, also in Gehirn und Rückenmark, und sind besonders verträglich, da sie den Endorphinen ähneln, die der Körper bei einem Schmerzreiz selbst produziert, um den Schmerz zu lindern. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt die Einnahme retardierter Opiode in Tabletten oder Kapselform. Abgeleitet wird der Begriff »retardiert« vom lateinischen Wort »retardare«, der übersetzt »verzögert« bedeutet. Diese Präparate geben ihren Wirkstoff nicht auf einmal, sondern über einen Zeitraum von z.B. zwölf Stunden in die Blutbahn ab. Bei zweimal täglicher Einnahme sorgen sie so für eine gleichmäßige Schmerzlinderung rund um die Uhr.

LEBENSQUALITÄT DURCH INNOVATIVE SCHMERZMEDIKAMENTE

Lange Zeit galt Morphin als das Mittel der Wahl bei starken chronischen Schmerzen. Heute ist dieser Wirkstoff nach Auffassung von Schmerzexperten jedoch nicht mehr zeitgemäß. Moderne Opiode lindern effektiver die Schmerzen und sind darüber hinaus verträglicher. Dennoch können gerade in der Anfangsphase der Therapie auch mit diesen Präparaten vorübergehende Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen oder Schwindel auftreten. Eine für Opiode typische Nebenwirkung, die Verstopfung, hält hingegen meist an, so dass in der Regel dauerhaft Abführmittel eingenommen werden müssen. Heute gibt es jedoch moderne Opioidpräparate, die die Schmerzen der Patienten effektiv lindern und die gleichzeitig sehr gut verträglich sind.

Eine vierwöchige Untersuchung an über 7.800 Patienten mit starken chronischen Schmerzen bestätigt dies:

- Die Schmerzstärke der Patienten nahm um knapp die Hälfte ab.
- Die Darmfunktion verbesserte sich durchschnittlich um 60 Prozent. Das bedeutet, eine normale Darmfunktion wurde wieder hergestellt.
- Für Opiode typische Symptome wie Verstopfung und damit einhergehende Übelkeit und Schwindel reduzierten sich deutlich.
- Insgesamt stieg die Lebensqualität der Patienten deutlich, da Beeinträchtigungen von Aktivität, Stimmung, Gehvermögen, Arbeitsfähigkeit, sozialen Kontakten, Schlafqualität und Lebensfreude um mehr als 40 Prozent zurückgingen.

PATIENTENFALL

Eine 67-jährige Frau mit einer abnutzungsbedingten Wirbelsäulenerkrankung leidet seit etwa fünf Jahren an starken Schmerzen. Jede Bewegung tut ihr weh. Gegen ihre starken Schmerzen erhält die Patientin seit 5 Jahren dreimal täglich Ibuprofen, ein frei verkäufliches, schwaches Schmerzmedikament. Ihre Schmerzen wurden damit nur unzureichend gelindert. Das Gehen fiel ihr schwer, ihre Leistungsfähigkeit war eingeschränkt und sie schlief nachts schlecht. Zudem hat sie das Medikament nicht gut vertragen. Sie fühlte sich zunehmend niedergeschlagen.

Ihr Arzt verschrieb ihr daraufhin zusätzlich ein stark wirksames retardiertes Opioid mit den Wirkstoffen Oxycodon und Naloxon. Bereits beim ersten Kontrolltermin nach einer Woche berichtete die Patientin, dass Ihre Schmerzen mit der Fixkombination geringer geworden sind. Nach insgesamt drei Wochen hatten sich Ihre Schmerzen, gemessen auf der 10-stufigen Schmerzskala, von ursprünglich 7 auf 2 reduziert. Sie konnte wieder viel besser gehen und arbeiten, war wieder belastbarer und hatte Lebensfreude zurück gewonnen. Auch schlief sie besser, ihre Stimmung verbesserte sich und sie nahm wieder Verabredungen wahr. Für Opiode typische Symptome wie Verstopfung und damit einhergehende Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen oder Schwindel traten zu keinem Zeitpunkt ihrer Behandlung auf. Für die Patientin bedeutet diese effektive Schmerzlinderung und sehr gute Verträglichkeit, nach vielen Jahren nun endlich wieder Lebensqualität zu haben!

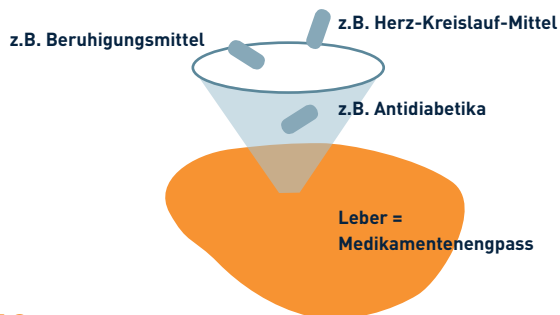


WENN SCHMERZEN SCHNELL SEHR STARK WERDEN

Es gibt Krankheiten, wie zum Beispiel bestimmte Krebserkrankungen, bei denen die Schmerzen besonders rasch sehr stark werden.

Das stellt besondere Anforderungen an die Schmerztherapie. Gut geeignet ist hier ein starkes retardiertes Opioid mit dem Wirkstoff Hydromorphon, welches zweimal am Tag eingenommen wird. Es ist in verschiedenen Wirkstärken vorhanden, so dass die Dosierung täglich und in kleinen Schritten flexibel an die zunehmende Schmerzstärke angepasst werden kann. Treten dennoch plötzlich Schmerzattacken auf, gibt es diesen Wirkstoff auch als nicht-retardierte Kapsel. Sollte der Patient in einem späteren Stadium der Erkrankung nicht mehr schlucken können, können die Schmerzen per Injektionslösung weiterhin mit der gleichen Substanz gelindert werden. So kann der Patient trotz stärker werdender Schmerzen durchgängig mit nur einer Substanz behandelt werden. Durch Medikamentenumstellung bedingte Nebenwirkungen bleiben ihm erspart.

Vorteilhaft ist zudem, dass Hydromorphon im Körper über einen anderen Weg abgebaut wird als die meisten Arzneimittel. Dadurch hat es nur ein sehr geringes Risiko für Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Das ist wichtig, weil viele Krebspatienten und vor allem ältere Schmerzranke in der Regel mehrere Medikamente einnehmen müssen.



AUSTAUSCH DES GEWOHNTEN MEDIKAMENTS

Worauf Sie jetzt achten sollten.

Ihr Arzt wird sich immer bemühen, Ihnen ein für Sie optimales Schmerzmedikament zu verschreiben. Doch die **Austauschpflicht von Medikamenten**, zum Beispiel durch sogenannte Rabattverträge, die auf Drängen der Politik zwischen Krankenkassen und Arzneimittelherstellern abgeschlossen werden, verpflichtet den Apotheker dazu, Ihnen ein rabattiertes oder das preisgünstigste Präparat zu geben, wenn dies nicht ausdrücklich vom Arzt ausgeschlossen wurde. Es handelt sich dabei meist nicht um ein Originalpräparat, sondern um ein Generikum. Ein Generikum ist ein Nachahmerpräparat eines Medikamentes mit gleichem Wirkstoff, welches sich unter einem Markennamen bereits auf dem Markt befindet. Generika sind häufig kostengünstiger, unterscheiden sich aber oft vom Originalpräparat, beispielsweise in Bezug auf den Wirkeintritt oder die Wirkung selbst.

Ein Medikamentenwechsel sollte deshalb immer mit Bedacht erfolgen und vom Arzt oder Apotheker begleitet werden. Wenn Sie also merken, dass Sie in der Apotheke trotz gleichen Rezeptes ein anderes Schmerzmedikament erhalten als beim letzten Mal, beobachten Sie am besten genau, wie es Ihnen hilft und ob Sie es gut vertragen. Teilen Sie diesen Austausch außerdem unbedingt Ihrem Arzt mit.



WAS IHNEN ZUSÄTZLICH HILFT

Schmerz ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine psychische Belastung. Schmerzpatienten ziehen sich häufig aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Alles dreht sich nur noch um den Schmerz. Um das zu verhindern, ist neben einer medikamentösen Schmerztherapie auch die innere Einstellung des Patienten wichtig. Versuchen Sie, sich vom Schmerz abzulenken und ihn nicht Ihr Leben dominieren zu lassen.

Tun Sie das, was Ihnen Freude bereitet und unterstützen Sie die medikamentöse Therapie mit begleitenden Maßnahmen wie Entspannungstechniken, Massagen, Akupunktur, Wärmebehandlung oder Sport.

Bewegung ist gerade bei Bewegungsschmerzen ein wesentlicher Baustein der Schmerztherapie. Aktivität statt Passivität ist gefordert. Bei Osteoporose zum Beispiel beugt Bewegung einem weiteren Knochenabbau vor. Wer sich bei einer Rückenerkrankung regelmäßig bewegt, wirkt einer Schmerzchronifizierung entgegen.

Bei Gelenkerkrankungen wie Arthrose und Arthritis kann ein starker Muskelapparat vor einer raschen Gelenkzerstörung schützen und entlastet zudem bereits geschädigte Gelenke. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Er kann Ihnen Tipps geben, welche Sportarten für Sie geeignet sind und welche Sie besser vermeiden sollten.



Alle Informationen der Initiative »Schmerz messen«
finden sie auf der Internetseite:
WWW.SCHMERZMESSEN.DE

INITIATIVE
Schmerz messen



DEUTSCHE SCHMERZLIGA e.V.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SCHMERZTHERAPIE e.V.

Informationsmaterial können Sie unter folgender
Adresse anfordern:

Deutsche Schmerzliga e.V.

Adenauerallee 18

61440 Oberursel

Fax: 0700 - 375 375 38

Oder rufen Sie einfach an:

Schmerztelefon: 0700 - 375 375 375

(werktags von 9:00 bis 12:00 Uhr, 12 Cent/Minute)

Mit freundlicher Unterstützung von Mundipharma,
Limburg/Lahn