



## Die Reisebroschüre

„Ein Wegweiser für Menschen die mit Schmerzen leben“

## Einleitung

Diese Reisebroschüre wurde erstellt, um all jenen zu helfen, die unter Schmerzen leiden, die über die übliche Heilungszeit hinaus andauern. Jeder Schmerz, der länger als drei Monate anhält, wird als "chronischer Schmerz" bezeichnet. Dazu gehören auch Schmerzen nach Operationen und anderen ärztlichen Eingriffen, Schmerzen während oder nach einer Krebstherapie oder Schmerzen nach zahnärztlichen Eingriffen.

Der Weg zur Diagnose "chronischer Schmerz" kann langwierig und frustrierend sein und den richtigen Behandlungsansatz zu finden, ist oft nur durch Versuch und Irrtum möglich. Es ist wichtig herauszufinden, was bei Ihnen funktioniert, denn es gibt kein Patentrezept für die Behandlung chronischer Schmerzen.

Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, mit Ihrer Gesundheitsfachkraft über Ihren Schmerz zu sprechen, damit Sie sich auf den Weg machen können, um frühzeitig eine Diagnose zu erhalten und die für Sie richtige Behandlung zu finden.

Wir möchten Sie an dieser Stelle daran erinnern, dass Sie zu Ihren Terminen immer auch einen Freund oder ein Familienmitglied zur Unterstützung mitbringen können.



# Eine Diagnose bekommen

## "Der Schmerz geht nicht weg"

Die richtigen Worte können Ihnen dabei helfen, Ihrer Gesundheitsfachkraft Ihr Schmerzerleben zu beschreiben. Denken Sie über diese fünf Fragen nach:

### 1. Wie lange haben Sie ihren Schmerz schon?

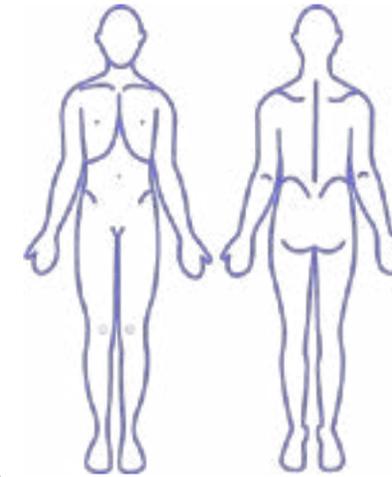
- Sind es schon Wochen, Monate oder Jahre?
- Kommt und geht er oder ist er die ganze Zeit da?
- Gibt es ein Muster im Tagesverlauf, ist er zu einer bestimmten Tageszeit schlimmer oder trifft nichts von all dem zu?
- Können Sie sagen, was ihn schlimmer oder besser macht?

### Zum Beispiel:

- ✓ Wetterveränderungen machen ihn besser/schlechter
- ✓ Bewegungsübungen machen ihn besser/schlechter
- ✓ Medikamente machen ihn besser/schlechter
- ✓ Ruhe macht ihn besser/schlechter
- ✓ Stress macht ihn besser/schlechter

### 2. Wo schmerzt es?

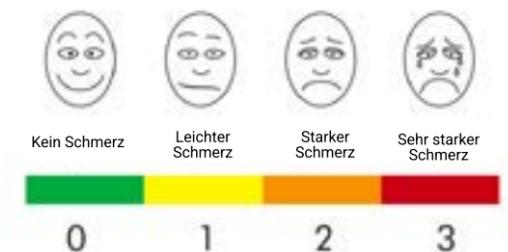
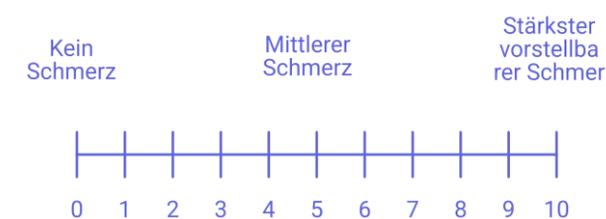
Vielleicht ist es für Sie einfacher, auf einem Bodychart (einer Körperkarte) oder einer Abbildung zu markieren, wo der Schmerz sitzt – fragen Sie, ob Sie dies tun können.



### 3. Wie stark ist der Schmerz?

Können Sie sagen, wie stark Ihr Schmerz auf einer Skala von 0 bis 10 ist? 0 bedeutet, dass Sie keinen Schmerz haben, und 10 steht für den stärksten Schmerz, den Sie sich vorstellen können.

Wenn die Skala Ihnen nicht hilft zu beschreiben, wie schlimm Ihre Beschwerden sind, können Ihnen vielleicht die folgenden Bilder helfen?



## 5. Wie wirkt sich der Schmerz auf Ihren Alltag aus?

### 4. Wie fühlt sich der Schmerz an?

Menschen können Schmerz unterschiedlich empfinden. Für manche ist es ein pochendes Gefühl. Für andere kann es ein stechendes oder elektrisches Gefühl sein. Schauen Sie sich die folgenden Wörter an und überlegen Sie, ob eines davon Ihnen hilft, Ihren Schmerz zu beschreiben.



Pochend	Brennend
Lähmend	Stechend
Marternd	Einschießend
Quälend	Bohrend
Juckend	



Denken Sie an die Dinge, die Sie aufgrund des Schmerzes vermeiden oder nur schwer durchführen können und wie Sie sich dabei fühlen. Ihre Gesundheitsfachkraft sollte verstehen, wie sich der Schmerz auf alle Bereiche Ihres Lebens auswirkt. Dazu gehören Ihr Privat- und Arbeitsleben sowie Ihre Beziehungen zu Familie und Freunden.

Dies kann hilfreich bei der Entscheidung über Behandlungsmöglichkeiten sein, die es Ihnen ermöglichen, Ihr Leben wieder so zu leben, wie Sie es möchten.

Wie wirkt sich die Krankheit zum Beispiel auf folgende Bereiche aus:

<b>Ihre Stimmung</b>	<b>Beziehungen/</b>
<b>Konzentrationsfähigkeit</b>	<b>Freundschaften</b>
<b>Schlaf</b>	<b>Autofahren</b>
<b>Arbeit</b>	<b>Körperpflege</b>
<b>Hausarbeit</b>	<b>Fähigkeit zu reisen/in den</b>
<b>Hobbys</b>	<b>Urlaub zu fahren</b>

Nehmen Sie sich die Zeit, über diese fünf Fragen nachzudenken. Schreiben Sie die Antworten auf und nutzen Sie diese Informationen, um ein konstruktives und bedeutsames Gespräch mit Ihrer medizinischen Fachkraft zu führen.

# Ihre Erwartungen

## "Ich habe chronische Schmerzen, was nun?"

Für viele Menschen ist chronischer Schmerz ein lebenslanger Begleiter. Wie sich der Schmerz auf Ihr Leben auswirkt, kann sich im Laufe der Zeit ändern. Manchmal haben Sie das Gefühl, den Schmerz im Griff zu haben, und ein anderes Mal kann er Sie überwältigen. Hier sind einige Vorschläge, wie Sie sich selbst helfen können, mit dem Schmerz umzugehen.

- Es gibt eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten, die Ihnen angeboten werden können, darunter Physiotherapie, Rehabilitationsmaßnahmen und Psychotherapie. Möglicherweise werden Ihnen auch Medikamente, Injektionen oder Akupunktur angeboten.
- Diese Behandlungen können eine gewisse Schmerzlinderung bewirken, zielen aber in erster Linie darauf ab, Ihre Lebensqualität zu verbessern, indem sie sich auf Bereiche wie die Schlafqualität, ihre Stimmung, ihre Arbeitsfähigkeit und Aktivitäten des täglichen Lebens konzentrieren.

### 1. Treten sie in Kontakt zu ihrer Gesundheitsfachkraft

- Denken Sie daran, dass es wichtig ist, Ihre Behandlungsmöglichkeiten und Ihre Erwartungen hinsichtlich der Auswirkungen auf Ihre Schmerzsymptome mit Ihrer Gesundheitsfachkraft zu besprechen.



- Was für Sie am besten geeignet ist, sollten Sie gemeinsam mit Ihrer Gesundheitsfachkraft besprechen.





## 2. Finden Sie eine Selbsthilfegruppe

- In einer Selbsthilfegruppe treffen Sie auf Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, wie Sie, die auf Ihrer Reise, auf der Suche nach einer Diagnose oder einer Behandlung aber schon ein ganzes Stück weiter sind als Sie.
- Manchmal fühlt man sich einsam, wenn man chronische Schmerzen hat, denn andere Menschen in Ihrem Umfeld wie Ihre Familie und Freunde haben vielleicht Schwierigkeiten zu verstehen, was Sie durchmachen. Das Zusammensein mit anderen Menschen, die chronische Schmerzen haben, kann dabei helfen, sich verstanden zu fühlen.

## 3. Vergrößern Sie Ihr Wissen über chronische Schmerzen

- Je mehr Sie über chronischen Schmerz wissen, desto besser können Sie mit Ihrem eigenen im Alltag umgehen. Bitten Sie Ihre Gesundheitsfachkraft, Ihnen die Ursache für Ihren Schmerz in einfachen Worten zu erklären. Denken Sie daran: es ist ihr gutes Recht nachzufragen, wenn Sie irgendetwas nicht verstehen, was Ihnen gesagt wird.
- Schauen Sie auch auf unsere Plain Talking-Webseite für Materialien, die Ihnen dabei helfen, chronischen Schmerz besser zu verstehen:

<https://europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/>

# Selbstmanagement

**“Was kann ich selbst im Alltag tun, um meinen Schmerz in den Griff zu bekommen?”**

## 1. Nutzen Sie die empfohlenen Hilfsmittel

- Lernen Sie mehr über Ihren Schmerz und die Ihnen zur Verfügung stehenden Behandlungsmöglichkeiten.
- Ein größerer Wissensschatz wird Ihnen helfen, die Kontrolle zu behalten. Er wird Ihnen auch helfen, mit Ihrer Gesundheitsfachkraft über Ihren Schmerz und die zur Verfügung stehenden Behandlungsmöglichkeiten zu sprechen und Entscheidungen über Ihre Gesundheit mitzubestimmen.
- Auf der Plain Taking-Webseite finden Sie eine Reihe seriöser Quellen ebenso wie in Ihrer Selbsthilfegruppe.



## 2. Verwenden Sie Selbstmanagementstrategien

- Ihre Gesundheitsfachkraft kann Ihnen zeigen, wie Sie diese in Ihr tägliches Leben integrieren können. Sie kann Ihnen zum Beispiel zeigen, wie Sie Ihre alltäglichen Aktivitäten und Ihre Arbeit sinnvoll aufteilen, (sogenanntes Pacing) sie unterstützen, körperlich aktiv zu sein, ihnen dabei helfen, Probleme zu lösen, Sie dabei unterstützen, sich Ziele zu setzen und zu erreichen, die Ihnen wichtig sind und Sie in die Lage zu versetzen, Symptomschübe selbstständig zu bewältigen.
- Erinnern Sie sich daran, wie Sie schwierige Situationen in anderen Bereichen Ihres Lebens gemeistert haben und nutzen Sie diese Erfahrungen, um sich daran zu erinnern, dass Sie in der Lage sind, mit schwierigen Situationen umzugehen.



## 3. Dokumentieren Sie Ihre Fortschritte

- Anhand der fünf Fragen im Abschnitt "Eine Diagnose bekommen", können Sie Veränderungen in Ihrem Schmerzerleben dokumentieren.
- Dies hilft Ihnen, zu verstehen, ob die Behandlungen, die Sie anwenden, für Sie funktionieren, da Sie auf diese Weise Ihre Entwicklung über einen längeren Zeitraum vergleichen können.



Wenn Sie mehr erfahren möchten, besuchen Sie bitte unsere Website ([europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/](http://europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/)) und folgen Sie unserer Kampagne #EFICPlainTalking auf Facebook, Twitter, LinkedIn und Instagram.

Wenn Sie möchten, dass Ihr Feedback zu den in dieser Broschüre angesprochenen Themen in die aktualisierte Version dieser Broschüre aufgenommen wird, senden Sie bitte eine E-Mail an: [angela.palomares@efic.org](mailto:angela.palomares@efic.org)



**Mitwirkende:**

Brona Fullen  
Dusica Stamenkovic  
Harriet Wittink  
Laura Mackey (Chair Of The EFIC 'Plain Talking' Campaign)  
Magdalena Kocot-Kępska  
Nadia Malliou  
Nadja Nestler  
Raul Marques Pereira  
Ruth Zaslansky  
Ángela Cano Palomares

**Übersetzer: Maximilian Weidauer**