

## Vorurteile gegen Schmerzmittel

Viele Menschen haben unnötig Vorbehalte gegenüber Schmerzmitteln wie zum Beispiel Morphin.

**Falsch:** Von Morphin werde ich abhängig.

**Richtig:** Starke Schmerzmittel machen nicht abhängig, wenn die Einnahme Schmerz-angepasst nach Anweisung und unter regelmässiger Kontrolle durch einen erfahrenen Arzt erfolgt.

**Falsch:** Von Morphin werde ich sehr müde und kann nicht mehr am Leben teilnehmen.

**Richtig:** Wenn die Dosis der Schmerzmittel sorgfältig angepasst wird, kann Müdigkeit weitestgehend vermieden werden.

**Falsch:** Starke Schmerzmittel muss ich für den Notfall aufheben – der Körper gewöhnt sich daran und die Mittel verlieren ihre Wirkung.

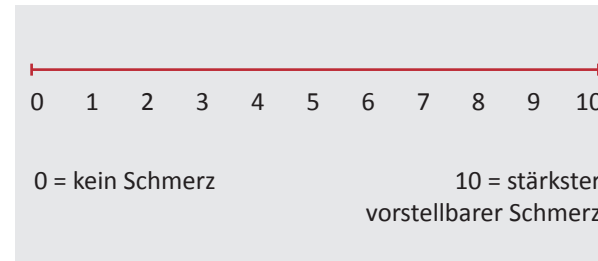
**Richtig:** Sollten die Schmerzen stärker werden, kann der Arzt die Dosis anpassen. Eine maximale Dosis gibt es nicht.

## Schmerz messen

Zu Messung von Schmerz gibt es eine einfache Schmerzskala von 0 bis 10.

**0 bedeutet:** kein Schmerz

**10 bedeutet:** stärkster vorstellbarer Schmerz



Bei weiteren Fragen zum Thema Schmerz steht Ihnen jederzeit Ihr Behandlungsteam zur Verfügung. Sie vermitteln Ihnen bei Bedarf auch gerne einen Termin bei unseren Schmerzspezialisten.

### Weitere CIO-Ratgeber

- › Atemnot
- › Chemotherapie I + II
- › Fatigue
- › Patientenverfügung
- › Reden
- › Strahlentherapie
- › Verstopfung

› Das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) ist das gemeinsame Krebszentrum der Unikliniken Aachen, Bonn, Köln, Düsseldorf.  
[krebzentrum-cio.de](http://krebzentrum-cio.de) | [cio.uk-koeln.de](http://cio.uk-koeln.de)

UNIKLINIK  
RWTH AACHEN

UNIKLINIK  
KÖLN

ukb universitäts  
klinikumbonn

UKD Universitätsklinikum  
Düsseldorf

CIO

Centrum für Integrierte Onkologie  
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

# Schmerzen

- › Grundlagen
- › Behandlung
- › Begleiterscheinungen

An Ihrer Seite:  
Die CIO-Ratgeber  
unterstützen Sie in Ihrer  
Therapie mit praktischen  
Informationen

# Schmerzen

Heute ist es fast immer möglich, Schmerzen, die durch Krebs verursacht werden, gut zu behandeln. Die wichtigsten Dinge, die Sie dazu wissen sollten, haben wir für Sie zusammengefasst.

## In diesem Faltblatt behandeln wir folgende Themen:

- › Folgen von Schmerzen
- › Grundsätze der Schmerzbehandlung
- › Umgang mit Begleitscheinungen von Schmerzmitteln
- › Vorurteile gegen Schmerzmittel
- › Schmerz messen

## Grundsätzlich gilt

Mit einer Schmerzbehandlung sollte so früh wie möglich begonnen werden, damit Sie möglichst bald wieder schmerzfrei sind und sich kein „Schmerzgedächtnis“ entwickelt, was bedeutet, dass der Schmerz sich chronifiziert.

## Folgen von Schmerzen

Anhaltende Schmerzen lösen eine Stressreaktion aus. Dadurch wird Ihr Körper unnötig geschwächt. Sie werden dann zum Beispiel anfälliger für Infekte oder sind schneller erschöpft. Häufige Folgen von Schmerzen sind außerdem Schlafstörungen, Gereiztheit oder Mangel an Appetit. Schmerzen beeinträchtigen Ihre Lebensqualität und bremsen die Aktivität. Viele Menschen ziehen sich deshalb zunehmend aus dem Alltagsleben zurück und meiden Kontakte zu Freunden und zur Familie.

## Grundsätze der Schmerzbehandlung

Folgende Grundsätze bestimmen die Schmerzbehandlung im CIO:

- › Gibt es nicht-medikamentöse Maßnahmen, die Ihnen helfen könnten, wie z.B. Bewegungshilfen, Lagerungstechniken, veränderte Körperhaltung?
- › Auswahl und Dosierung der Medikamente erfolgt individuell nach Ihrem Bedarf.
- › Um den Bedarf zu ermitteln, ist es wichtig, dass Sie die Schmerzstärke regelmäßig bewerten (siehe Hinweis „Schmerz messen“ auf der Rückseite).
- › Es ist wichtig, dass Sie Ihre Medikamente regelmäßig zu den vorgegebenen Zeiten einnehmen, auch dann, wenn Sie keine Schmerzen haben.
- › Bei starken Schmerzen wird Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hochwirksame Schmerzmedikamente verschreiben. Diese zählen zur Gruppe der so genannten Opiate. Morphin ist ein Beispiel hierfür.
- › Für Schmerzpitzen (= ein plötzliches Auftreten starker Schmerzen) verordnet Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt zusätzliche Medikamente, die schnell wirken.
- › Um den Bedarf zu ermitteln, ist es wichtig, dass Sie die Schmerzstärke regelmäßig bewerten (siehe Hinweis „Schmerz messen“)
- › Es kann hilfreich sein, ein Schmerztagebuch zu führen

## Umgang mit Begleitscheinungen von Schmerzmitteln

Starke Schmerzmittel, die sogenannten Opiate, können Begleitscheinungen verursachen. Diese sind jedoch in der Regel sehr gut zu kontrollieren. Begleitscheinungen können sein:

- › **Übelkeit:** In den ersten zwei Wochen kann es zu Übelkeit kommen. Dagegen gibt es sehr gute Medikamente. Nach zwei Wochen gewöhnt sich der Körper in der Regel an die Medikamente, die Übelkeit ist dann kein Problem mehr.
- › **Verstopfung:** Starke Schmerzmittel führen häufig zu Verstopfung. Dagegen müssen Sie zusätzlich Medikamente einnehmen. Außerdem ist es hilfreich, ausreichend zu trinken und Gemüse, Obst und Vollkornprodukte zu essen. Probieren Sie, was Ihnen gut schmeckt und bekommt.
- › **Müdigkeit:** Bei starker Müdigkeit kann Ihre Ärztin bzw. Arzt die Dosierung der Medikamente verändern. Unser Tipp für Sie: Wechseln Sie Ruhe und Aktivität im Tagesverlauf ab.

## Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, wenn:

- › Sie Bedenken haben, Schmerzmittel einzunehmen oder schlechte Erfahrungen damit gemacht haben.
- › Sie Begleitscheinungen feststellen. Ihnen kann nur geholfen werden, wenn den Ärzten Ihre Beschwerden bekannt sind.
- › die Medikamente nicht gut wirken.
- › Teilen Sie Ihrem Behandlungsteam Ihre Beschwerden und Wünsche mit. So können die richtigen Medikamente für Sie ausgewählt werden.