

Patienteninformation



Schmerzen im Alter

Liebe Patientin,
lieber Patient,

Schmerzen sind eine der häufigsten körperlichen Beschwerden der Generation 60+.

Nach Schätzungen medizinisch-wissenschaftlicher Fachgesellschaften leiden in Deutschland etwa acht Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen. In der Altersgruppe der 55-65 Jährigen haben etwa 30-65% Schmerzen, die ständig oder immer wieder auftreten. In Alters- und Pflegeheimen sind es sogar bis zu 80% der Patienten.

Doch Schmerzen sind behandelbar – in jedem Alter!

Auch wenn Schmerzen nicht in jedem Fall vollkommen zum Verschwinden gebracht werden können, so können Sie in den meisten Fällen, auf ein erträgliches Maß reduziert werden.

Wir möchten Sie in dieser Broschüre umfassend über die Besonderheiten von Schmerzen im Alter informieren und Ihnen Hilfestellungen zum Umgang mit Ihren Schmerzen geben.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit!

Temmler Pharma GmbH & Co. KG

Schmerzarten

Akuter Schmerz

Auch wenn viele Menschen gerne darauf verzichten würden, erfüllt der akute Schmerz eine wichtige Funktion. Er dient als Warnsignal und zeigt uns damit an, dass mit unserem Körper etwas nicht stimmt.

Akuter Schmerz tritt plötzlich auf und ist die Folge eines aktuellen Ereignisses. Wenn ich mich beispielsweise an der Herdplatte verbrenne oder mir den Fuß verstauche, tut dies weh. Der akute Schmerz lässt sich in der Regel mit klassischen Schmerzmitteln gut behandeln und klingt meist nach kurzer Zeit vollständig wieder ab.

Chronischer Schmerz

Schwieriger wird es, wenn sich der Schmerz „verselbständigt“, d. h. sich von dem Ursprungereignis abkoppelt und als eigenständige Erkrankung weiter existiert.

Man spricht dann von **chronischen Schmerzen**, also von Schmerzen, die über einen längeren Zeitraum andauern. Bereits geringe Reize können nun die stärksten Schmerzen hervorrufen. Der Grund hierfür ist das sogenannte „Schmerzgedächtnis“.

Je länger ein Schmerz besteht, umso tiefer gräbt er sich in das „Gedächtnis“ des Nervensystems ein und desto schwerer ist er zu behandeln.



Dies ist bei allen Menschen, - egal ob jung oder alt, - gleich! Daher ist es immer sehr wichtig sofort eine Schmerztherapie zu beginnen, damit die Einprägung in das Schmerzgedächtnis verhindert wird.

Bei älteren Menschen kommen jedoch weitere Faktoren hinzu, die eine Schmerzchronifizierung begünstigen können.

- Ältere Menschen gehen mit Schmerzen anders um. Sie bagatelisieren ihre Beschwerden oft und glauben, dass Schmerzen zum Älterwerden dazu gehören. Dadurch erhalten sie häufig zu spät die notwendige Schmerztherapie.
- Bei pflegebedürftigen und dementen Menschen fällt es schwer, die Art und Intensität der Schmerzen angemessen zu beurteilen. Dadurch besteht die Gefahr, dass die Schmerzen nicht erkannt und unzureichend behandelt werden.
- Ältere Menschen leiden häufig an mehreren Erkrankungen. Das macht es für den Arzt schwierig die Ursache der Schmerzen zu finden.
- Die Empfänglichkeit für Schmerzreize kann im höheren Lebensalter abnehmen, die Schmerztoleranz kann sich jedoch verringern. Das heißt also, tendenziell reagieren ältere Menschen erst auf stärkere Reize mit einer Schmerzempfindung, sie ertragen hingegen Schmerzen eher schlechter als jüngere.

Welche Schmerzarten treten im Alter vermehrt auf?

Verschleißerscheinungen des Körpers, sogenannte degenerative Prozesse, sind typische Alterserscheinungen wie graue Haare. Mit den Jahren verlangsamen sich der Stoffwechsel und die Zellerneuerung, was zur Folge hat, dass die körpereigenen Reparaturprozesse nicht mehr so schnell funktionieren. Hinzu kommt, dass ältere Menschen meist unter mehreren Erkrankungen gleichzeitig leiden, und somit häufiger mit Schmerzen konfrontiert sind. Vor allem

- Schmerzen aufgrund von degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates (z. B. Rückenschmerzen, Arthrose, Hüftgelenkschmerzen, Osteoporose)
- Schmerzen aufgrund von Schädigungen bestimmter Nervenbahnen (Diabetische Polyneuropathie, Nervenschmerzen nach Gürtelrose, etc.)
- Schmerzen bei Gefäßerkrankungen (Arterielle Verschlusskrankheit)

treten im Alter gehäuft auf. Hinzu kommen weitere Faktoren, wie

- die persönliche Bewältigungsstrategie
- das soziale Umfeld
- Begleitumstände
- kultureller Hintergrund
- körperliche Gesamtverfassung

die das Schmerzempfinden individuell prägen.



Schmerzen sind immer ein **körperliches und seelisches Erlebnis** und entstehen durch komplizierte Abläufe in unserem Körper

Schmerzerfassung

Eine wichtige Voraussetzung für eine optimale Schmerztherapie ist den Arzt umfassend über Ihre Schmerzen zu informieren. Versuchen Sie klar zu formulieren, wo Sie Schmerzen haben und erwähnen Sie auch Begleiterscheinungen wie z. B. Schlafmangel, Appetitlosigkeit etc. Orientieren Sie sich bei der Schmerzbeschreibung an den nachfolgenden Fragen und notieren Sie Ihre Antworten. Nehmen Sie diese zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit.

- ◆ Beschreiben Sie mit einer Skala von 0 bis 10 wie stark Ihre Schmerzen sind.
(0 = schmerzfrei, 10 = stärkster vorstellbarer Schmerz)
- ◆ Wo genau treten Ihre Schmerzen auf? Bleibt der Schmerz an einer Stelle, oder ist er mal an einer, mal an einer anderen Stelle? Wie lange hat der Schmerz jeweils angedauert?
- ◆ Wie fühlt sich Ihr Schmerz an? Ist er beispielsweise dumpf, stechend, brennend, tief, oder drückend?
- ◆ Gibt es eine tageszeitliche Bindung? Wann genau ist Ihr Schmerz am stärksten, wann ist er am schwächsten.
- ◆ Beschreiben Sie genau, wodurch Ihr Schmerz besser wird und wodurch er schlechter wird. Sind es bestimmte Bewegungen oder sind es eher veränderte Stellungen?

- ◆ Womit haben Sie Ihre Schmerzen bislang behandelt? Was war dabei erfolgreich? Was hat die Schmerzen eher noch verschlechtert?
- ◆ Inwieweit beeinträchtigt der Schmerz Ihren Alltag? Können Sie schlecht schlafen? Haben Sie Konzentrationsprobleme? Können Sie weiterhin an sozialen Ereignissen teilnehmen? Wie wirkt sich der Schmerz auf Ihre Stimmung aus?
- ◆ Treten neben den Schmerzen noch andere Beschwerden/Nebenwirkungen, wie beispielsweise Übelkeit oder Erbrechen auf?

Sie können aber auch regelmäßig ein Schmerztagebuch führen, das Sie bei Bedarf von Ihrem Arzt erhalten. Die sorgfältige Betrachtung und Beschreibung Ihrer Schmerzen hilft dabei die schmerzverstärkenden oder schmerzlindernden Faktoren zu erkennen.

Das Ziel ist es, die für Sie bestmögliche Schmerztherapie zu finden.

Schmerzbehandlung im Alter und ihre Besonderheiten

Die Schmerztherapie von älteren Menschen unterscheidet sich grundsätzlich nicht von denen jüngerer Menschen. Alte und junge Menschen haben gleichermaßen ein Recht auf eine angemessene Schmerzbehandlung! Es gibt jedoch einige Besonderheiten, die der Arzt bei der Schmerztherapie der Generation 60+ berücksichtigen muss.

Mit zunehmendem Alter nehmen die Leistungen von Nieren und Leber ab. Da viele Medikamente jedoch über diese Organe abgebaut und ausgeschieden



werden, muss dies bei der Auswahl und Menge der Medikamente berücksichtigt werden.

Eine weitere Besonderheit in der Therapie älterer Patienten ist die sogenannte Komorbidität. Das heißt, dass viele Patienten neben Ihren Schmerzen unter vielen weiteren Erkrankungen gleichzeitig leiden und hierfür viele unterschiedliche Medikamente einnehmen müssen.

Eine Studie der Deutschen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes aus dem Jahr 2003 konnte zeigen, dass Patienten über 65 Jahre im Mittel an fünf Erkrankungen gleichzeitig leiden und zwischen zwei und 19 verschiedene Medikamente einnehmen. Sowohl Arzt als auch Patient fällt es dabei oft schwer den Überblick über die vielen Medikamente zu behalten. Dabei ist es besonders wichtig seine Medikamente regelmäßig und zu den vorgegebenen Zeiten einzunehmen.



Hierbei kann eine DOSETT Arzneikassette helfen. Einmal pro Woche wird die Kassette mit allen notwendigen Medikamenten gefüllt. So geht keine Einnahme vergessen!

Vor allem da sich Medikamente in ihrer Wirkungsweise gegenseitig beeinflussen und sogar in der Wirkung aufheben können, ist es

wichtig sich strikt an die vorgegebenen Dosierungen und Einnahmezeiten zu halten und den Arzt über alle Medikamente die Sie einnehmen, zu informieren. Dazu zählen auch solche, die Sie ohne Rezept in der Apotheke erworben haben.

Schmerztherapie ist immer eine sehr individuelle Angelegenheit. Um Schmerzen effektiv zu lindern, müssen Substanzen ausgewählt werden, die nebenwirkungsarm und in der Langzeittherapie gut verträglich sind. So können auch ältere Menschen aktiv und mit Freude ihr Leben gestalten, denn Aktivität ist ein entscheidender Faktor bei der Schmerzlinderung. Viele Patienten glauben, durch Schonung und Ruhe würden ihre Schmerzen besser werden. Dies trifft jedoch bei chronischen Schmerzen meistens nicht zu. Im Extremfall entsteht durch körperliche Inaktivität ein Teufelskreislauf, denn Bewegungsarmut bis hin zu Bettlägerigkeit kann zu Depression und Isolation und dadurch zu Verlust von Lebensqualität führen.

Eine optimale Schmerztherapie berücksichtigt also neben der medikamentösen auch weitere Behandlungsmaßnahmen wie z. B. die physikalische Medizin. Hierbei handelt es sich um Verfahren, die auf den Selbstheilungskräften des Körpers beruhen, wie z. B. geeignete Reha-Maßnahmen, Massagen, Kälte- und Wärmetherapien.

Körperliche Betätigung und aktive Mitarbeit sind wichtige Faktoren, um eine Schmerzfreiheit bis ins hohe Lebensalter zu erreichen.



Was Sie selbst tun können

Lassen Sie Ihre Schmerzen rechtzeitig behandeln und sagen Sie Ihrem Arzt, wenn Sie den Eindruck haben, dass die verordneten Medikamente nicht oder nicht ausreichend wirken. Nehmen Sie Ihre Schmerzen nicht hin, sonst geraten Sie schnell in einen Teufelskreislauf aus Passivität, Schmerzen und noch mehr Schmerz!

Seien Sie körperlich aktiv und warten Sie nicht, bis Sie Schmerzen haben! Regelmäßige Bewegung im Rahmen Ihrer Möglichkeiten und eine vorbeugende Lebensweise können Ihnen dabei helfen, bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Dabei geht es nicht um eine enthaltsame Lebensweise oder Ausdauersport. Schon kleine Veränderungen können hier eine große Wirkung zeigen! Sehen Sie Ihren Körper als eine Art Bankkonto. Nur wenn Sie regelmäßig darauf einzahlen, das heißt sich und Ihrem Körper Gutes gönnen und auf eine gesunde Lebensweise achten, können Sie lange von Ihrem Ersparten profitieren!

Schmerz und Demenz

Die Schmerztherapie bei dementen Patienten ist ein Kapitel für sich. Hier sind vor allem die Angehörigen und das Pflegepersonal gefragt, die Anzeichen für Schmerzen richtig zu deuten. Viele demente Patienten können ihre Schmerzen nicht ausreichend beschreiben und werden aufgrund dieser „Sprachlosigkeit“ keiner adäquaten Therapie zugeführt. Fehlende verbale Schmerzäußerungen sind jedoch kein Zeichen für Schmerzfreiheit! Achten Sie bei Ihren dementen Angehörigen auf folgende (unspezifische) Anzeichen.

Mögliche Anzeichen von Schmerzen bei dementen Patienten

- ◆ Stöhnen, seufzen, grimassieren
- ◆ angstvoller Gesichtsausdruck
- ◆ Abwehrbewegungen, reiben von Körperregionen
- ◆ Zappeln, zunehmende oder wiederholte Ruhelosigkeit
- ◆ Störungen von Schlaf und Nahrungsaufnahme
- ◆ Veränderungen des mentalen Status
- ◆ herabgesetzte Aktivität
- ◆ plötzlich einsetzende Depressionen
- ◆ Widerstand und Abwehr gegen pflegerische Maßnahmen
- ◆ veränderte Verhaltens- oder Bewegungsmuster
- ◆ Verlust von Fähigkeiten
- ◆ Verarmung der Sprache

Zur fehlenden Mitteilungsfähigkeit kommt erschwerend eine veränderte Schmerzwahrnehmung hinzu. Akute Schmerzen, wie z. B. eine heiße Kaffeetasche werden von dem Patienten in der Regel sofort erkannt und durch geeignete Abwehrmaßnahmen (fallen lassen der Tasse) reguliert. Anders ist es bei den klinischen Schmerzen. Hierbei handelt es sich um Schmerzen, die nicht als Warnsignal zu verstehen sind, sondern eine bereits erfolgte Verletzung, z. B. eine Entzündung, anzeigen. Die meisten Demenz-Patienten nehmen diese Reize in veränderter Form wahr, oder fühlen sich innerlich verstört, was sich in aggressiver Stimmung äußern kann.

Plötzlich veränderte Verhaltensweisen bei Demenz-Patienten können immer ein Hinweis auf Schmerzen sein, denen Sie als Angehöriger oder Pflegepersonal unbedingt nachgehen sollten!

Schmerzmodule von Temmler Pharma

Informationen zur Schmerztherapie finden Sie auch im Internet unter www.temmler.de

In dieser Reihe sind bisher folgende Informationsbroschüren erschienen:

- ▶ Diabetische Polyneuropathie
- ▶ Tumorschmerz
- ▶ Nervenschmerzen nach Gürtelrose
- ▶ Trigeminus neuralgie
- ▶ Schmerzen behandeln mit Antidepressiva und Antikonvulsiva
- ▶ Nervenschmerzen durch Borreliose
- ▶ Folgeerkrankung durch Alkohol
- ▶ Rückenschmerzen mit neuropathischer Komponente
- ▶ Nervenschmerzen durch Vitamin B12-Mangel
- ▶ Anhaltender idiopathischer Gesichtsschmerz

Ein Service von

Temmler Pharma GmbH & Co. KG
Temmlerstraße 2
35039 Marburg
Telefon: (06421) 494-0
E-Mail: info@temmler.de
www.temmler.de

