

## Eigene Möglichkeiten der Schmerzbeeinflussung

Sie können Ihre Schmerzen nach der Operation bis zu einem gewissen Grad selbst mitbeeinflussen. Durch positives Denken können Schmerzen deutlich geringer werden.

Denken Sie daran, dass Schmerzen nach einer Operation normal sind und wieder verschwinden!

Machen Sie sich Mut! Sagen Sie sich, dass Sie das schaffen werden.

Sie können Ihre Schmerzen auch durch bewusstes Atmen beeinflussen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Nutzen Sie Möglichkeiten sich abzulenken, z.B. durch Musik hören oder lesen.

Falls Sie Entspannungsverfahren wie „Autogenes Training“ oder Muskelentspannung kennen, wenden Sie diese an!

Eine effektive Schmerztherapie unterstützt Ihre Genesung und ist uns ein wichtiges Anliegen.

Ihr Team des Akutschmerzdienstes



## VORWORT

Liebe Patientin, lieber Patient,

infolge einer Operation können Schmerzen auftreten, die den Heilungsverlauf begleiten. Das ist völlig normal. Dabei empfindet jeder Mensch Schmerzen unterschiedlich. Die Schmerzstärke nimmt meist während der ersten Tage deutlich ab.

**„Muss ich starke Schmerzen nach einer Operation ertragen?“**

Nein, denn starke Schmerzen beeinträchtigen nicht nur Ihr Allgemeinbefinden, sondern auch den Heilungsprozess nach einer Operation. Weniger Schmerzen bedeuten weniger Stress für Ihren Körper und damit ein niedrigeres Risiko für Komplikationen.

Ganz vermeiden können wir Ihre Schmerzen oft nicht. Es ist uns aber wichtig, diese auf ein erträgliches Maß zu reduzieren.

Das Behandlungsteam Ihrer Station ist für die Schmerztherapie zuständig. Bei Operationen, die mit einem hohen Risiko für starke Schmerzen behaftet sind, werden Ärzte/Ärztinnen und Pflegefachkräfte des Akutschmerzdienstes zur Behandlung hinzugezogen und spezielle Verfahren zur Schmerztherapie eingesetzt.

## Methode der Schmerzmessung

Grundlage einer jeden Schmerztherapie ist die Erfassung der Schmerzintensität. Wie stark Ihre Schmerzen sind, können nur Sie uns sagen. Hierfür verwenden wir eine sogenannte Schmerzskala. Mittels einer Zahl von 0 bis 10 (0=kein Schmerz, 10=stärkster vorstellbarer Schmerz) können Sie die Stärke Ihrer Schmerzen ausdrücken.



Wir werden Sie wiederholt zu Ihrer Schmerzstärke befragen und anhand Ihrer Angaben die Schmerzbehandlung durchführen. Teilen Sie dem Stationspersonal auch selbstständig Ihre Schmerzen mit. Dies sollten Sie bereits dann tun, wenn die Schmerzen mittelstark (größer oder gleich 4 auf der Schmerzskala) und für Sie schlecht zu ertragen sind.

## Medikamentöse Maßnahmen zur Schmerzbeeinflussung

Um Ihre Schmerzen nach der Operation so gering wie möglich zu halten, verwenden wir verschiedene Schmerzmittel wie Tropfen, Tabletten, Infusionen oder sogenannte „Schmerzpumpen“. Bei mittelstarken bis sehr starken Schmerzen werden auch Opiate eingesetzt. Da sich Ihre Wundschmerzen nach der Operation reduzieren, werden Opiate nur über kurze Zeiträume gezielt eingesetzt. Eine Suchtgefahr entsteht daraus nicht. Bei bestimmten Operationen kann auch ein Regionalanästhesieverfahren (Nervenblockade) angewendet werden.

## Die Schmerzpumpe

(PCA =Patienten Kontrollierte Analgesie)

Mittels einer Schmerzmittelpumpe (PCA-Pumpe) haben Sie die Möglichkeit, aktiv und selbstbestimmend Ihre Schmerztherapie zu steuern.

### 1. PCA mit Lokalanästhetikum

Bei bestimmten Operationen besteht die Möglichkeit, einen dünnen Katheter in Nervennähe zu platzieren. Über diesen Katheter wird ein lokales Betäubungsmittel fortlaufend verabreicht. Sie können einen Druckknopf für eine zusätzliche Schmerzmittelgabe drücken, wenn die Schmerzlinderung nicht ausreichend ist. Bis Sie eine Linderung verspüren kann es bis zu 20 Minuten dauern.

### 2. PCA mit Opiaten

Diese Pumpe wird an einen vorhandenen Venenzugang angeschlossen und ist mit einem Opiat gefüllt. Die Medikamentenabgabe erfolgt entweder fortlaufend oder durch Betätigen des Druckknopfes. Mit einer Wirkung ist nach 5-10 Minuten zu rechnen. Sollten Sie keine ausreichende Linderung Ihrer Schmerzen verspüren, betätigen Sie den Druckknopf erneut.

Die Dosierung einer PCA-Pumpe wird individuell für Sie eingestellt. Eingebaute Sicherheitsmechanismen schützen Sie vor Komplikationen wie z.B. einer Überdosierung. Außerdem wird die Einstellung der Pumpe täglich von uns überprüft und angepasst.

Nähere Informationen erhalten Sie beim Aufklärungsgespräch vor der Operation von Ihrer Narkoseärztin/Ihrem Narkosearzt.