



Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.
Sektion der International Association for the Study of Pain (IASP)



DBfK
Deutscher Berufsverband
für Pflegeberufe



Aktionstag
gegen den Schmerz

Leben mit Schmerzen: Qualifizierte Beratung stärkt Selbstmanagement

Berlin, Mai 2022 – Wer an akuten oder chronischen Schmerzen leidet, ist diesen nicht machtlos ausgeliefert. Es gibt Möglichkeiten, dem Schmerz entgegenzuwirken. Dafür aber müssten Patientinnen und Patienten gut über Schmerzmedikamente sowie deren Nebenwirkungen informiert sein und gleichzeitig Strategien zur gezielten Schmerzvermeidung kennen, fordert die Fachgruppe „Pflegeexpert:innen Schmerz“ im Deutschen Berufsverband für Pflegeberufe e. V. (DBfK). Es sei Aufgabe der Pflegefachleute, durch Beratung das Selbstmanagement von Menschen mit Schmerzen zu stärken. So hat die Fachgruppe erst kürzlich den Leitfaden für den Umgang mit opioidhaltigen Schmerzplastern aktualisiert. Was dabei zu beachten ist, wie schmerzauslösende Situationen frühzeitig erkannt und vermieden werden können und welche Inhalte Behandelnde in einem Beratungsgespräch unbedingt ansprechen sollten, erläutern die Pflegeexperten bei der Online-Presskonferenz zum Aktionstag gegen den Schmerz am Dienstag, den 7. Juni um 11 Uhr. Interessierte können sich heute schon [hier](#) anmelden.

Unter Schmerzen leiden Millionen von Menschen: Ob nach einer Operation, im Zuge einer Krebserkrankung, bei einem Bandscheibenvorfall, einer Arthrose oder einer chronischen Schmerzerkrankung – Schmerzen können zum täglichen Begleiter werden und die Lebensqualität sehr stark einschränken. „Nur Patientinnen und Patienten, die gut informiert und beraten sind, wissen, wie sie mit ihren Schmerzen umgehen können“, sagt Sascha Bülow vom Deutschen Berufsverband für Pflegeberufe (DBfK) e. V. Gutes Selbstmanagement kann Menschen mit Schmerzen Linderung verschaffen und das Gefühl der Machtlosigkeit verringern. „Pflegerische Schmerzexpert:innen beraten, begleiten und leiten die Betroffenen und auch ihre Angehörigen an und entwickeln gemeinsam mit ihnen Lösungen und Möglichkeiten, den Alltag gut zu bewältigen.“

Zu einer guten Beratung gehört zum einen das umfassende Wissen zu schmerzlindernden Medikamenten wie Analgetika, deren Wirkweise, Nebenwirkungen und Anwendungsbedingungen. Die Fachgruppe „Pflegeexpert:innen Schmerz“ im DBfK hat kürzlich den bestehenden [Leitfaden zum Umgang mit opioidhaltigen Schmerzplastern](#) aktualisiert. Dieser ergänzt die Informationen der Beipackzettel um praxisnahe Tipps. Er richtet sich an Schmerzpatient:innen selbst, aber auch an diejenigen, die sie pflegen und versorgen. „Opioidhaltige Schmerzplaster sind in der Schmerztherapie weit verbreitet und wegen ihrer recht einfachen Anwendbarkeit etabliert und akzeptiert“, erklärt Bülow. Dennoch müssten die Betroffenen vor allem in Bezug auf die richtige Anwendung und Entsorgung gut aufgeklärt sein. „Insbesondere, wenn die Betroffenen selbst nicht oder nur eingeschränkt kommunizieren und sich versorgen können, müssen die An- und Zugehörigen angeleitet werden“, sagt Bülow. Sie lernen, Verhaltensänderungen des Erkrankten einzuschätzen, Analgetika zu verabreichen und Sicherheit im Umgang mit dem Menschen mit Schmerzen zu erlangen. Basis dafür ist die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit und Begleitung durch pflegerische Schmerzexpert:innen.

Neben einer selbständigen adäquaten Medikamenteneinnahme können die Patientinnen und Patienten auch darin geschult werden, wie sie mit Situationen, in denen Schmerzen auftreten können, bestmöglich umgehen. So können zum Beispiel Menschen mit Rückenschmerzen unter Anleitung lernen, wie sie sich im Alltag rückenschonend bewegen und welche Schlafpositionen sie wählen sollten. „Wir schulen Betroffene im Umgang mit Übungen, die den Schmerzen entgegenwirken“, erklärt Bülow. Die Betroffenen beim Entwickeln von Bewältigungsstrategien für diese Situationen zu unterstützen und zu beraten, sei eine Kernkompetenz von pflegerischen Schmerzexpert:innen. Eine qualifizierte Beratung ermögliche auch, dass aus akuten Schmerzen keine chronischen werden.



Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.
Sektion der International Association for the Study of Pain (IASP)



**Deutscher Berufsverband
für Pflegeberufe**



**Aktionstag
gegen den Schmerz**

Zum elften Mal findet am Dienstag, den 7. Juni 2022, der bundesweite „Aktionstag gegen den Schmerz“ statt. Er steht in diesem Jahr unter dem Motto „Handeln, bevor Schmerzen chronisch werden“. Mit Aktionen, Infotagen und Vorträgen wollen die Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. und ihre Partnerorganisationen auf Versorgungsmöglichkeiten bei akuten und chronischen Schmerzerkrankungen aufmerksam machen. Mehr Informationen gibt es unter www.aktionstag-gegen-den-schmerz.de.

Bei Veröffentlichung Beleg erbeten.

Online-Pressekonferenz der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V. anlässlich des bundesweiten „Aktionstages gegen den Schmerz“ am 7. Juni 2022

Termin: Dienstag, 7. Juni 2022, 11.00 bis 12.00 Uhr

Anmeldung: <https://attendee.gotowebinar.com/register/1791847034668438542>

Vorläufiges Programm:

Handeln bevor der Schmerz chronisch wird: Wie die neue Behandlungsform A-IMA Betroffene vor einem langen Leidensweg bewahren kann

Apl. Professor Dr. med. Winfried Meißner

Präsident der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V., Leiter Sektion Schmerztherapie, Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin, sowie Leiter Abt. Palliativmedizin, Klinik für Innere Medizin II, Universitätsklinikum Jena

Pflegeexpertise: Selbstmanagement bei Menschen mit Schmerzen stärken – Möglichkeiten des pflegerischen Beratungsgesprächs

Sascha Bülow

Stellv. Sprecher der Fachgruppe Pflegeexpert:innen Schmerz im Deutschen Berufsverband für Pflegeberufe (DBfK) e. V., Berlin

Moderation: Thomas Isenberg, Geschäftsführer Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.

Pressekontakt:

Katharina Weber

Postfach 30 1 20

70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-583

Fax: 0711 8931-167

E-Mail: weber@medizinkommunikation.org

Thomas Isenberg

Geschäftsführer der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V.

Alt-Moabit 101 b

10559 Berlin

Tel.: 030 39409689-1

Mobil: 0171 7831155

Fax: 030 39409689-9

Bundesgeschäftsstelle

E-Mail: presse@schmerzgesellschaft.de

www.schmerzgesellschaft.de



Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.
Sektion der International Association for the Study of Pain (IASP)



Deutscher Berufsverband
für Pflegeberufe



Aktionstag
gegen den Schmerz