

## Sehr geehrter Pflegekunde, sehr geehrte Angehörige,

die folgenden Hinweise sollen Ihnen für zweierlei Dinge behilflich sein:

1. Sie können Ihr Schmerzproblem gegenüber Ihrem Arzt und Ihrer Pflegeeinrichtung ganz genau benennen.
2. Sie kennen Maßnahmen zur Schmerzlinderung.

### Risikofaktoren:

- Schonhaltung – verschlimmert auf Dauer den Schmerz
- Unregelmäßige Medikamenteneinnahme
- Überbelastung
- Ignorieren des Schmerzes

### Lindernde Maßnahmen, die Ihnen helfen:

- Medikamenteneinnahme nach ärztlicher Anordnung
- Führen eines Schmerztagebuches: Notieren sie:
  - **Schmerzart** (z.B. brennend , stechend, drückend, ziehend)
  - **Schmerzzeitpunkt** (Tages-/Nachtzeit),
  - **Schmerzort** ( z.B. Knie , Rücken) und
  - **Schmerzintensität** auf einer Skala von 0 -10 ( 0 keine Schmerzen- 10 unerträgliche Schmerzen) .

Das hilft dem behandelnden Arzt , Ihre Behandlung effektiv zu gestalten.

- Ablenkung , z.B. Fernsehen, Radio, Musik, Gesellschaft und Gespräche
- Wärme- /Kälteanwendung (in Absprache mit Ihrem Hausarzt)
- Entspannungsübungen / Techniken

Für Rückfragen stehen wir Ihnen unter der Rufnummer **040 – 555 20 85** gern zur Verfügung.  
Ihre Pflegedienstleitung der Seniorenhilfe Jürgen Off.