

Inhalt

Schmerz - lass nach

- 1 Vorwort
- 2 Medikamentöse Schmerztherapie
- 3 Tipps für Patienten
 - 3.1 Schritt für Schritt
 - 3.2 Bewusste Augenblicke
 - 3.3 Aromapflege
 - 3.4 Atem- und Muskelentspannung
 - 3.5 Imagination
 - 3.6 Humor
- 4 Tipps für Angehörige
 - 4.1 Nähe und Distanz
 - 4.2 Berühren
 - 4.3 Massagen
 - 4.4 Vibratorische Stimulation
 - 4.5 Wärme- und Kälteanwendungen
 - 4.6 Gestalten der Umgebung
- 5 Schlussgedanken
- 6 Literatur und Adressen
- 7 Impressum

Schmerz lass nach –

***eine Handreichung für PatientInnen
und deren Angehörige***

zur Ergänzung der medikamentösen Schmerztherapie



Eine Empfehlung
von der Fachgruppe Hospiz-Onkologie-Palliativ-Pflege (HOPP)
im DBfK, LV Bayern

*Die großen Taten des Menschen sind nicht die, welche lärmen.
Das Große geschieht so schlicht wie das Rieseln des Wassers, das
Fließen der Luft, das Wachsen des Getreides.*

Adalbert Stifter

1 Vorwort

Schmerzen – jeder von Ihnen hat seine eigenen Schmerzerfahrungen gemacht. Eine Erfahrung, die vorübergeht, wenn es sich um eine kleine Schnittwunde handelt, um einen Beinbruch, um Zahnschmerzen. Oder eine Erfahrung wie bei einer schweren chronischen Erkrankung, die zu sehr viel Leid führen kann.

Wir möchten Ihnen mit dieser Handreichung einige Anregungen und Tipps geben, was Sie selbst für Ihr Wohlbefinden tun können.

Für Rückfragen stehen Ihnen die Mitglieder der Arbeitsgruppe gerne zur Verfügung.

2 Medikamentöse Schmerztherapie

Das Leben ist viel zu kurz, um kleinmütig zu sein.

Helen Keller

Eine Tumorerkrankung muss nicht mit körperlichen Schmerzen verbunden sein. Gleichwohl werden Schmerzen am meisten gefürchtet, wenn ein Tumor bekannt wird.

Die seit 1986 weltweit anerkannten Leitlinien zur Tumorschmerztherapie setzen Medikamente wie Morphin als hochwirksame Schmerzmittel ein. Diese dienen neben der Schmerzreduktion auch dem Erhalt der Lebensqualität. Daneben gibt es weitere etablierte Methoden zur Schmerztherapie wie z.B. Massagen, Atem-, Physio- und Psychotherapie.

In den letzten Jahren wurde die Schmerztherapie laufend verbessert. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat durch ihre Veröffentlichungen entscheidend dazu beigetragen, dass das „**Schmerzwissen**“ in allen medizinischen Bereichen gestiegen ist.

Die Bandbreite der Medikamente reicht von leichten Schmerzmitteln bis zu stark wirksamen Opiaten, z.B. Morphin. Sie können in verschiedenen Darreichungsformen, beispielsweise in Form von Tropfen, Tabletten, Pflaster oder Spritzen gegeben werden.

Da Schmerzen immer individuell erfahren oder erlitten werden, ist es wichtig, dass Sie Ihren Schmerz deutlich äußern und beschreiben.

Dulden und Schweigen ist nicht angebracht:

Sie haben als Patient ein Recht auf möglichst weitgehende Schmerzfreiheit.

Sie können darauf vertrauen, dass Sie bei ausreichender Medikamentengabe nicht abhängig werden oder nur noch schlafen.

In der modernen Schmerztherapie sind diese und andere Vorbehalte unbegründet.

Lassen Sie sich darüber von Ihrem Hausarzt oder Facharzt beraten oder informieren Sie sich bei

- Schmerzambulanzen in Krankenhäusern
- Krebsschmerz Informationsdienst KSID, Tel.: 06221/422000, Mo – Fr 12.00 – 16.00 Uhr www.ksid.de
- Deutsche Krebsgesellschaft www.krebsgesellschaft.de
- Deutsche Schmerzliga www.schmerzliga.de

3 Tipps für Patienten

Nicht der Tage erinnern wir, sondern der Augenblicke.
Unbekannt

3.1 Schritt für Schritt

„Der alte Straßenkehrer Beppo verrät seiner kleinen Freundin Momo sein Geheimnis:

Es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang: das kann man niemals schaffen, denkt man. Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedesmal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.

Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten. Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein. „Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste. Das ist wichtig.“

(Michael Ende: Momo)

Im Sinne dieses Textes zählt beim schwerkranken Menschen - wie bei jedem gesunden Menschen auch - das Hier und Jetzt.

Nur in diesem Augenblick leben wir.

Diesen Augenblick können wir uns gestalten und bewusst erleben.

Die Konzentration auf den Moment, die Wahrnehmung der Umgebung und des eigenen Seins können unvergängliche Augenblicke schaffen.

3.2 *Bewusste Augenblicke*

Es ist besser, das kleinste Licht anzuzünden als die Finsternis zu bedauern.

Unbekannt

- Worum geht es ?

Mit dem bewussten Erleben von Dingen, die Ihnen Freude machen, können Sie Ihren Schmerz an den Rand Ihrer Aufmerksamkeit lenken. Dies kann durch alltägliche Lieblingstätigkeiten wie Gartenarbeit, Kochen, Zeitungslesen oder Kino/Theaterbesuche sein oder durch die Teilnahme an geselligen Veranstaltungen und Festen in und außerhalb Ihres Heimes.

Sie können jedoch auch ganz gezielt im Tagesablauf **Zeiten für sich und Ihr Wohlbefinden einplanen.**

Dadurch können Sie zur Linderung Ihrer Schmerzen beitragen.

- Was können Sie tun?

Suchen Sie sich die Musik, die Lektüre, die Hörbücher, Videos, DVD's oder Bildbände aus, die eine entspannende bzw. ablenkende Wirkung auf Sie haben. Tauschen Sie sich mit Freunden und Bekannten aus, lassen Sie sich in der Stadtbücherei beraten.

Schaffen Sie sich, wenn möglich, feste Zeiten und **legen Sie für sich selbst ein kleines Ritual fest:** Wählen Sie Ihren Lieblingssessel, Ihr Lieblingskissen, Ihre Lieblingsdecke und das geeignete Licht aus, zünden Sie für sich allein eine Kerze an und beginnen Sie mit drei bewussten, tiefen Atemzügen, mit denen Sie Ihren Schmerz ausatmen.

Sperren Sie ihn während Ihres Rituals in Gedanken in ein kleines verschlossenes Kästchen und stellen Sie dieses beiseite.

Um sich ganz auf sich zu konzentrieren, können Sie einen Ihnen wichtigen Satz zitieren, so z.B. „**ich bin ganz ruhig**“ oder „**mir geht es gut**“.

Geben Sie sich ganz in Ruhe einer Bildbetrachtung, dem Hören oder Ihren Gedanken hin.

Beenden Sie Ihr Ritual ebenso, wie Sie es begonnen haben. Atmen Sie dreimal tief durch, lassen Sie Ihre Empfindungen wieder zu und zitieren Sie Ihren Satz.

- Was ist zu beachten?

Wenn Sie plötzlich Wehmut oder Traurigkeit verspüren oder Tränen fließen, sollten Sie diese Gefühle zulassen. **Solche Gefühle sind kein Misserfolg – im Gegenteil: Spannungen lösen sich.**

Die Dauerberieselung von Musik oder Fernsehen kann zu erhöhter Reizbarkeit oder Müdigkeit führen. Bei pflegeabhängigen Patienten sollten Fernseher und Radio nicht 24 Stunden laufen. Bedenken Sie, dass Menschen zwar die Augen aber nicht die Ohren verschließen können.

3.3 Aromapflege

Sei gut zu Deinem Körper, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Thomas von Avila

- Worum geht es?

Gerüche begleiten uns unser ganzes Leben. Mit jedem Geruch sind Erfahrungen und Erinnerungen verbunden. Unsere Lieblingsgerüche erinnern uns an erfreuliche Lebensereignisse und Begegnungen. Der bewusste Einsatz bestimmter, für Sie positiv besetzter Aromen kann Ihre Stimmung verbessern, Ihr **Wohlbefinden steigern** und damit stressmindernd oder beruhigend wirken.

- Was können Sie tun?

Zur Aromatherapie gibt es eine Fülle von Literatur. Sie sollten in einer Drogerie oder in einer Apotheke ausprobieren, welche ätherischen Öle Sie gern riechen. Lassen Sie sich dort auch beraten. Setzen Sie das ausgewählte naturreine Duftöl ganz bewusst z.B. vor dem Schlafen oder wenn Sie Lust darauf haben für etwa eine halbe Stunde ein. Selbstverständlich können Sie auch Duftmischungen aus mehreren Ölen verwenden. Da Gerüche höchst individuell interpretiert werden, können wir nur beispielhafte Wirkungen aufzählen:

Bergamotte	wirkt anregend, stimmungsaufhellend, optimistisch
Eukalyptus	wirkt kräftigend, anregend, desinfizierend, konzentrationsfördernd
Kamille	wirkt beruhigend, entkrampfend
Melisse	wirkt ausgleichend, schützend, stärkend, belebend

Minze	wirkt erfrischend, konzentrationsfördernd, gedächtnisstärkend
Myrte	wirkt klärend, reinigend, unterstützt Meditation, verhilft zur Einsicht
Orange	wirkt erheiternd, anregend, harmonisierend, erwärmend, sinnlich
Rosmarin	wirkt aufrichtend, bewusstseinsstärkend, gehirnwirksam
Muskatellersalbei	wirkt entspannend, belebend, inspirierend, vitalisierend, aphrodisierend
Zeder	wirkt beruhigend, stärkend, aufbauend, tröstend, wärmend
Zitrone	wirkt erfrischend, wohltuend, desinfizierend, tonisierend, herzstärkend

(Quelle: Fischer-Rizzi: Himmlische Düfte)

Vielleicht mögen Sie auch lieber Alltagsaromen, wie den Duft von Äpfeln, Orangen oder Zitronen, von Rosen, Nelken, Lavendel oder Gartenkräutern und holen sich diese Freuden ins Haus.

Die Art des Gebrauchs von Naturölen kann in Tropfenform in einem Schälchen oder im Tontöpfchen erfolgen oder in der Duftlampe.

Auch ein Vollbad mit einigen Tropfen Lieblingsöl in einem Schuss Sahne aufgelöst ist eine Wohltat.

Das gleiche gilt für ein Hand- oder ein Fußbad.

- Was ist zu beachten?

Ätherische Öle können **Allergien und Überempfindlichkeitsreaktionen** hervorrufen oder zum Beispiel eine Migräne auslösen. Für alle Öle gilt: Verwenden Sie sie sparsam. **Weniger ist mehr**. Der verwendete Duft sollte willkommen sein. Verwenden Sie nur hochwertige naturreine Öle aus dem Fachhandel. Sparsamkeit ist hier fehl am Platz.

3.4 Atem- und Muskelentspannung

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:

Die Luft einziehen und sich ihrer entladen. Jenes bedrängt, dieses erfrischt, so wunderbar ist das Leben gemischt.

(J.W. von Goethe)

- Worum geht es?

Erwachsene atmen etwa 16 mal in der Minute ein und aus. Dies geschieht meist unbewusst, auch im Schlaf. Atmung ist mit dem Herz-Kreislaufsystem, dem Stoffwechsel, dem Nervensystem, mit Schmerzen und mit dem Gefühlsleben verbunden ebenso wie mit der Bewegung. Umgekehrt kann die bewusste Atmung und die bewusste Bewegung diese Systeme beeinflussen. Oft geschieht dies fast automatisch: bei Überraschung halten wir die Luft an oder in einer Bewegung inne, bei Angst sind wir blockiert und atmen nur oberflächlich ein. Dass Sie **mit bewusster Atmung und gesteuerten Bewegungen Ihre Schmerzen beeinflussen können**, werden Sie bereits in der Klinik oder Rehabilitation erfahren haben. Wir wollen Ihnen hier einige ganz einfache Übungen empfehlen, die Sie auch ohne Anleitung ausprobieren können.

- Was können Sie tun?

Suchen Sie einen ruhigen Raum, lüften Sie diesen kurz durch und setzen oder legen Sie sich bequem hin. Winkeln Sie beide Beine in Rückenlage etwas an, nehmen Sie dazu eine zusammengerollte Decke unter die Knie und, wenn Sie möchten, ein kleines Kissen oder ein Handtuch unter Ihren Kopf.

Suchen Sie sich aus den folgenden Vorschlägen eine Übung aus, die Sie anspricht.

- Liegen Sie ganz entspannt und hören bewusst auf alle Geräusche um sich her. Fühlen Sie, wie Ihr Atem in Ihren Körper

strömt und ihn wieder verlässt. Lassen Sie sich von Ihren Gedanken treiben, hören und fühlen Sie die Geräusche und die Gedanken vorbeiströmen, schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich auf die Punkte Ihres Körpers, die auf der Unterlage aufliegen, Kopf, Arme, Rumpf, Becken, Beine und fühlen sich schwerer und schwerer, sinken Sie in den Untergrund ein, wandern mit Aufmerksamkeit durch Ihren Körper, fühlen sein Gewicht und seine Wärme. Kehren Sie zu den Geräuschen zurück, bewegen Sie Ihren Körper, öffnen Sie Ihre Augen und strecken Sie sich der Welt entgegen.

- Stellen Sie sich vor, Ihr Atem würde einen großen Ball nachzeichnen. Beim Einatmen umrunden Sie eine Hälfte der Kugel, beim Ausatmen die andere Hälfte. Zählen Sie dabei beim Einatmen langsam bis mindestens sechs, beim Ausatmen bis mindestens acht. Versuchen Sie sich dabei auf etwa zehn bzw. vierzehn zu steigern und behalten Sie das Bild des Balles bei.

Neben diesen sanften und fließenden Atemübungen können Sie auch aktivere Formen der Ein- und Ausatmung ausprobieren:

- Gähnen und/oder Seufzen Sie vier- bis fünfmal nach Herzlust tief und langsam. Atmen Sie, wenn möglich, dabei mit geschlossenem Mund durch die Nase ein und durch den offenen Mund aus.
Diese Übung können Sie auch im Stehen und so oft Sie möchten wiederholen.
- Gähnen und Stöhnen Sie so gut Sie können und schneiden Sie hinterher Grimassen, am besten vor dem Spiegel, so oft Sie Lust haben.
- Verstärken Sie das bewusste Atmen, indem Sie beide Hände flach auf Ihren Bauch legen und etwas beim Einatmen andrücken. Mit Ihrer Einatmung drücken Sie diesen Widerstand weg.

Weitere entspannende Maßnahmen können sein:

- Blinzeln Sie ganz bewusst so schnell wie möglich etwa eine Minute lang.
 - Schwingen Sie ein Handtuch in hohem Bogen wie einen Propeller um sich
 - Lassen Sie beide Arme locker am Körper baumeln und schütteln Sie Ihre Hände fest aus, als ob Sie sie trocknen wollten. Breiten Sie dabei Ihre Arme immer weiter aus bis in die Waagerechte. Führen Sie Ihre Arme mit den schüttelnden Händen nach vorne, schütteln Sie sie dort einige Male und führen Sie sie dann in die Ausgangsstellung zurück.
- Was ist zu beachten?
Atem- und Bewegungsübungen können Sie ganz individuell variieren.
Empfehlenswert sind atemtherapeutische Anleitungen, Entspannungstherapien, autogenes Training und fernöstliche Bewegungstherapien wie Tai Chi und Qi Gong. **Hierüber gibt es eine Fülle von Kursangeboten und Literatur.**

3.5 Imagination

Es gibt dich, weil Augen dich wollen, dich ansehen und sagen, dass es dich gibt.

Hilde Domin

- Worum geht es ?

„Als ich noch klein war, hing in unserem Kinderzimmer ein Bild. Beim Abendgebet fiel immer mein Blick darauf. Nein, keine große Kunst, eher ein billiger Druck, aber anrührend und zu Herzen gehend. Zwei Kinder gehen über eine Brücke. Unter ihnen ein tosender Wasserfall. Das Gelände ist beschädigt, überall Löcher und Risse, Über den beiden Kindern ein Engel, der seine Arme über sie breitet.

Arme, die schützen und halten. Dieses Bild macht mir Mut...“

(Quelle: Pisarki: Auch am Abend wird es Licht sein. S 143)

Bilder können heilen, trösten und ermutigen.

In der Imagination geht es darum, innere Bilder zu entwickeln. Bilder, die einen Menschen hilfreich begleiten können auf seinem Lebens- oder seinem Krankheitsweg. Für die Autorin Verena Kast ist der „Raum der Imagination“ ein Raum der Freiheit, ein Raum für Sehnsüchte, Wünsche, Phantasien und für die Möglichkeit, mit dem, was schwer ist, schöpferisch umzugehen: wir können uns Situationen verändern. Wir können auf diese Weise auch die Wirklichkeit verändern.

Die Fähigkeit zu imaginieren ist uns sozusagen „angeboren“ und jeder Mensch kann sie für sich nützen- denken Sie nur an Kinder, die Märchenfiguren spielen, Tiere oder die verschiedenen Rollen der Familie und so Erlebtes aufarbeiten. Oder an Architekten, die ein Haus im Kopf entwerfen.

- Was können Sie tun?

Sie können innere Bilder auf vielerlei Weise nützen:

- So können Sie Bilder „zurückholen“ von Erlebnissen, Erfahrungen, Augenblicken, Landschaften, Menschen, die Sie erlebt haben, die Ihnen gut tun, mit denen Sie Zwiesprache halten können und die Sie an gute Tage Ihres Lebens erinnern.
- Sie können auch Bilder entstehen lassen von Nicht-Erlebtem, von Traumwelten, von etwas, was Sie dank Ihrer Kreativität und Phantasie in Ihrem Inneren entwickeln können: Vorstellungen von einem guten Ort, der Ihnen Ruhe und Frieden bringt, Vorstellungen von einem Ratgeber, der Ihnen hilft, Antworten auf Fragen zu finden, die Sie beschäftigen oder auch Vorstellungen, Gerüche, Farben, Geräusche, eine Landschaft, in der Sie sich bewegen und die Sie aufsuchen können, wenn Sie Lust darauf haben.
- Sie können auch Bilder entwickeln von den Vorgängen in Ihrem Körper, von den Kräften und Ressourcen, die er hat, von seiner „Reparaturfähigkeit“ (z.B. eine bessere Durchblutung einer schmerzhaften Stelle. So sind Menschen, die sich positive Vorstellungen von ihrer Therapie machen(die sich z.B. die Chemotherapie als heilsame Flüssigkeit vorstellen und nicht als „Zellgift“), nachweislich deutlich weniger von Nebenwirkungen beeinflusst. Sie können sich auf diese Weise auch eine Vorstellung von Ihrem Schmerz machen – von seiner Gestalt, seiner Form, seiner Farbe, seiner Aktivität. Durch eine Veränderung dieses Bildes vom Schmerz können Sie die Intensität Ihrer Schmerzerfahrung verändern und – vorübergehend, vielleicht auch dauerhaft – den Schmerz lindern. Machen sie ihn „klein und rund“, so dass Sie ihn leicht ausatmen können, vielleicht können Sie die Farbe von rot bzw. schwarz nach hell oder gelb verändern.

Der Fluss der Bilder entsteht am einfachsten im entspannten Zustand. Wie Sie diesen erreichen können, haben wir in einem früheren Kapitel beschrieben. Unterstützung können Sie auch durch Medien bekommen (CD's, Kassetten), die Sie im Fachhandel kaufen können.

- Was ist zu beachten?

Trauen Sie sich, mehrere Versuchsansätze zu machen, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Lassen Sie sich von Ärzten und Pflegenden beraten.

In der Schmerzwissenschaft wurde mit modernen Untersuchungsmethoden festgestellt, dass sich Hirnregionen, die beim Schmerz aktiviert sind, durch Ablenkung und innere Bilder beeinflussen lassen. Auch Psycho-Onkologen – ein Pionier war hier Carl Simonton - haben eindrucksvolle Verläufe und Veränderungen bei Patienten beschrieben, die imaginative Verfahren, innere Bilder eingesetzt haben.

3.6 Humor

Humor ist ein Rettungsanker zum Überleben.

Victor Frankl

- Worum geht es?

Der positive Einfluss von Humor auf Krankheit und Schmerzen ist zwar allgemein bekannt. Mit dem Entstehen eines eigenen Wissenschaftszweiges, der Gelotologie (Gelos = das Lachen) 1953 können die körperlichen und psychischen Auswirkungen des Lachens nun wissenschaftlich nachgewiesen werden.

So führt Lachen beispielsweise zur

- Befreiung der oberen Atemwege und Aktivierung der Atmung
- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Reduktion von Stresshormonen
- Freisetzung von Glückshormonen (sog. Endorphine)
- Veränderung der inneren Haltung zu Situation
- Angstreduzierung und Absenkung der Schmerzschwelle
- Positiven Stimmungsveränderung.

- Was können Sie tun?

Humor zu haben ist die List, zu lachen, wenn's zum Weinen ist.

Wilhelm Busch

Worüber lachen Sie selbst gern? Über Kinderaussprüche, Situationskomik, Politikerwitze, kleine Missgeschicke, Karikaturen, Clownerien?

Suchen Sie aktiv solche Gelegenheiten. Auch wenn Ihnen nicht danach ist, lächeln Sie anderen zu, lachen Sie mit, wenn sich etwas Heiteres ereignet. Am allerbesten: lachen Sie über sich selbst.

Morgendliches Grimassenschneiden vor dem Spiegel ist dafür eine gute Übung.

Die positive Bedeutung von Lachen zeigt sich im Einsatz von Klinik Clowns in Altenheimen und Kliniken. Sie bringen Farbe und Fröhlichkeit in den Alltag.

- Was ist zu beachten?

Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Volksweisheit

Der eigene Humor ist nicht der Maßstab für den Humor der anderen. Humor ist immer individuell und subjektiv. Er kann andere unabsichtlich verstören oder verletzen. Ist dies erkennbar, sollte man miteinander sprechen.

Miteinander zu lachen schafft Augenblicke der Vertrautheit und Intimität. Dies birgt die Gefahr von Verletzlichkeiten, denn: Lachen und Weinen liegen eng beieinander.

4 Tipps für Angehörige

4.1 Nähe und Distanz

Du fielest aber Du fällst nicht. Augen fangen Dich auf.

Hilde Domin

- Worum geht es?

Der Umgang mit Nähe und Distanz zu Ihrem Angehörigen ist von Ihren gemeinsamen Erfahrungen geprägt.

SchmerzpatientInnen ziehen sich aufgrund ihrer zugrunde liegenden Erkrankung oftmals innerhalb der eigenen Familie zurück. Sie wollen die anderen nicht stören, in Ruhe gelassen oder nicht ständig über ihr Leiden befragt werden. **Dieser vorübergehende Rückzug ist wichtig, um über die eigenen Gefühle, die neue Rolle oder die Gestaltung der Zukunft Klarheit zu gewinnen.**

- Was können Sie tun?

Betrachten Sie diesen Rückzug als Angehöriger nicht als gegen sich gerichtet. Lassen Sie der/dem Betroffenen Zeit für seine Gedanken und seine ganz persönliche Trauer. Zeigen Sie dennoch, dass Sie da sind, wenn der Andere Sie braucht. Berichten Sie selbst von den Dingen, die Sie bewegen, ohne Anteilnahme zu erwarten. Halten Sie einfach die Tür zum Anderen offen.

- Was ist zu beachten?

Diesen Rückzug auszuhalten ist oft schwierig. Suchen Sie sich deshalb Gesprächspartner innerhalb oder außerhalb der Familie. Seriöse Angebote zur Entlastung finden Sie bei Ihrer Gemeinde oder dem Gesundheitsamt. Sie können entsprechende Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen unter

www.nakos.de

www.seko-bayern.de

4.2 Berühren

Nichts kann den Menschen mehr stärken als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt.

Paul Claudel

- Worum geht es?
Berührung ist die unmittelbarste Form der Kontaktaufnahme. Jeder von uns ist von Kindesbeinen an auf Berührung angewiesen. Ohne sie ist Wachstum und Entwicklung nicht möglich.
Berührung berührt auch die Seele – der Mensch ist berührt.
- Was können Sie tun?
Generell wird eine respektvolle und achtsame Berührung als wohltuend, heilsam und entspannend empfunden. Ein kranker Mensch empfindet häufig bereits die Nähe, die jemand ausstrahlt, der ruhig an seinem Bett sitzt, als angenehm.

Dies zeigt ihm: Ich bin für Dich da. Ich bin bei Dir.

Mit Ihrer Berührung wollen Sie Nähe, Vertrauen, Geborgenheit, Wertschätzung und Verständnis vermitteln, auch wenn Ihr Angehöriger vielleicht nicht mehr sprechen, nicht mehr reagieren kann: er bleibt ein fühlender Mensch. Ihre Berührung, Ihre Nähe erreicht ihn unmittelbar. Er weiß, er ist nicht allein. Dies führt durch Muskelentspannung und Stimulation des Nervensystems zu einem verbesserten Wohlbefinden.

- Was ist zu beachten?
Das Bedürfnis nach Berührung ist individuell unterschiedlich und unterliegt kulturellen Normen, ebenso wie die „erlaubten“ Zonen. Sie kennen Ihren Angehörigen und dessen Wünsche. **Fragen Sie ihn zwischendurch danach, was ihm gut tut.**
Nicht gewollte Berührungen lösen unangenehme Gefühle, Abwehr, Angst, Aggression und eine Anspannung der Muskulatur aus.

4.3 Massage

Alles Gute, was geschieht, setzt das nächste in Bewegung.

Johann Wolfgang v. Goethe

- Worum geht es?
Wie die Berührung ist auch die Massage besonders wohltuend. Es geht nicht darum, die Massage von dafür ausgebildeten Fachpersonen zu ersetzen, sondern Ihrem Angehörigen mit bewussten Berührungsabläufen Entspannung und Zugehörigkeit zu vermitteln. Sie können leichte Massagen in die Körperwäsche integrieren, so z.B. eine Hand- oder Fußmassage.
- Was können Sie tun?
Die Bewegung Ihrer Hände soll Ihrem Angehörigen deutlich bewusst werden. Für die Massage wählen Sie ein Körperöl, eine Lotion oder eine Creme aus, die Ihr Angehöriger mag und lassen diese etwas in Ihrer Hand erwärmen.

Hier einige Beispiele für eine Massage:

- Zur Handmassage reiben Sie zuerst die Hand Ihres Angehörigen bis zum Handgelenk flächig mit beiden Händen und leichtem Druck von den Fingerspitzen an aufwärts mehrmals ein. Dabei massieren die Daumen jeweils den Handrücken, die anderen Finger Handkante und Handinnenfläche. Es folgt die Massage der einzelnen Finger mit mehrmaligen Streichungen der Hand in kreisender Bewegung bis über das Handgelenk und anschließend abwärts ausstreichend über die Finger. Zum Schluss streichen Sie die Fingerspitzen aus und nehmen danach die Hand in Ihre beiden Hände zum „Abschied“. Sie können, wenn Ihr Angehöriger dies wünscht, die Massage auch bis zum Ellbogen ausdehnen.

- Bei der Fußmassage gehen Sie ähnlich vor. Dabei umkreisen Sie die Fußknöchel mit mehrmaligen kreisenden Bewegungen und kehren wieder zu den Zehenspitzen zurück. Zum Schluss nehmen Sie den Fuß seitlich zwischen beide Hände. Fragen Sie danach, wie diese Massage für Ihren Angehörigen war, dehnen Sie vielleicht einige Anteile etwas aus, probieren Sie miteinander Neues.
- Nacken- und Schultermassage ist sowohl im Sitzen als auch im Liegen möglich. Legen Sie beide Hände flach neben die obere Wirbelsäule Ihres Angehörigen auf und streichen Sie vom Nacken her mit leichtem Druck des Daumens zur Schulter hin aus. Kehren Sie ohne Druck zum Nacken zurück und wiederholen Sie diese Bewegung wirbelsäulenabwärts mehrmals. Arbeiten Sie sich wieder um Ausgangspunkt zurück.
- Auch eine einfache Ohrmassage wirkt entspannend. Sie streichen dabei mehrmals vorsichtig über den Rand des Ohres und massieren leicht das Ohrläppchen.
- Sie können beim liegenden Patienten den Hinterkopf massieren, indem Sie Ihre Hände in den Nacken Ihres Angehörigen legen und den Kopf mit beiden Händen nach beiden Seiten bis zum Kopfe ausstreichen. Solche Handgriffe können Sie auch gut in eine Haarwäsche integrieren.
Auch das bewusste Frottieren mit einem Handtuch oder Lufaschwamm kann als angenehm empfunden und beispielsweise in die Körperpflege integriert werden.
- Was ist zu beachten?
Gut ist, was gut tut. Liegen Bewegungseinschränkungen vor, so müssen Sie sehr behutsam herausfinden, was Ihr Angehöriger als

angenehm empfindet. Keinesfalls dürfen Sie über Widerstände hinweggehen.

Sie können hierzu auch einen Physiotherapeuten um Unterstützung fragen. Der Hausarzt kann bei Bedarf Massagen verordnen.

4.4 Vibratorische Stimulation

Jemanden glücklich machen, ist das höchste Glück.

Theodor Fontane

- Worum geht es?

Mit dem Übertragen von Schwingungen kann die Sensibilität für Schmerzen gesenkt werden. Dies ist z.B. möglich bei Muskel- und Nervenschmerzen, Spannungskopfschmerzen, akuter Sehnenentzündung oder chronischen Schmerzen im Gesichts- und Mundbereich.

- Was können Sie tun?

Bei der elektrischen Massage mittels (Hand-)Vibrator oder Handmassagegerät legen Sie dieses auf die schmerzende Körperstelle auf. Benutzen Sie dazu möglichst ein hochfrequentes Gerät.

Im Gesichts- und Mundbereich können Sie eine elektrische Zahnbürste oder einen elektrischen Rasierapparat benutzen, deren Frequenz ist jedoch für andere Körperregionen zu gering. Haben Sie kein Hilfsmittel zur Verfügung, können Sie Ihre Hände ebenso wirkungsvoll einsetzen. Sie legen beide Hände flächig auf die Gelenke auf und versuchen durch minimale Bewegung einen vibratorischen Reiz auszuüben.

Probieren Sie einfach aus, was Ihnen gut tut.

Eine sehr einfache Maßnahme ist es, bei einem liegenden Patienten beide Beine an den Fersen leicht anzuheben und diese sanft zu schütteln.

Sie können diese Maßnahmen gut in die Körperpflege integrieren. Für jede vibratorische Stimulation gilt: je länger die Dauer der Anwendung, desto anhaltender ist die Wirkung auf den Schmerz.

- Was ist zu beachten?

Vibratorische Reize sind nicht anzuwenden bei Neigung zu Blutergüssen, Thrombosen, Knochenmetastasen, Knochenbrüchen und bei geräusch- und bewegungsabhängigen Kopfschmerzen.

Am besten fragen Sie den behandelnden Arzt. Er kann Ihnen vielleicht auch ein TENS-Gerät (transkutane elektrische Nervenstimulation) oder Akupunktur empfehlen oder verordnen.

4.5 Wärme und Kälte

Das Glück im Leben hängt von den guten Gedanken ab, die man hat.
Marc Aurel

- Worum geht es?

Wärme- und Kälteanwendung zur Linderung von Schmerzen und Befindlichkeitsstörungen sind weit verbreitet. Sie sind mit Nähe und Berührung, mit Ruhig-Werden und Sich etwas-Gutes-Tun verbunden. Sie können mit verschiedenen Wirkstoffen wie Heilkräutern oder Ölen kombiniert werden. Feuchte Anwendungen, z.B. Quarkwickel oder Lavendelaufgaben wirken oft besser als trockene. Wichtig ist, dass der Patient diese Anwendung wünscht. Bei der Auswahl sollten Sie vorsichtig ausprobieren, welche Maßnahme bei welchen Beschwerden Ihrem Angehörigen helfen. Halten Sie auch hier Rücksprache mit dem Arzt oder mit den Pflegenden.

Wärme hat eine angenehm entspannende Wirkung auf die Muskulatur und wirkt schmerzlindernd. Eine oberflächliche Wärmeanwendung führt zur Weitstellung der Blutgefäße, einer verbesserten Durchblutung und zur Steigerung des Stoffwechsels.

Lokale Kälteanwendung wirkt abschwellend, entzündungs- und schmerzhemmend und temperatursenkend. Die oberflächigen Blutgefäße verengen sich und die Schmerzreize werden damit reduziert. Danach tritt eine vermehrte Durchblutung als Reaktion auf die anschließende Gefäßerweiterung ein.

- Was können Sie tun?

Anwendung trockener Wärme durch z.B.

- Wärmflasche (nicht über 60° heißes Wasser, in ein Tuch einschlagen)
- erwärmte Gel-Packs (ebenfalls in Tuch hüllen)

- elektrisches Heizkissen (Lage und Temperatur kontrollieren)
- erwärmtes Kirschkernsäckchen

Anwendung feuchter Wärme durch z.B.

- einfache Bauchaufgabe: tauchen Sie einen Waschlappen in heißes Leitungswasser, wringen ihn aus und legen ihn auf die schmerzende Stelle. Bedecken Sie ihn mit einem Handtuch und lassen ihn etwa zehn Minuten liegen.

Anwendung trockener Kälte durch z.B.

- Gel-Pack (in Tuch einschlagen)
- selbst hergestellte Kälteaufgaben (nassen Waschlappen in Plastiktüte, etwa 1 Std. tiefkühlen, in Tuch einschlagen)
- Erbsensäckchen: ein Leinensäckchen zu 2/3 mit getrockneten Schälern füllen, etwas 3-4 Std. tiefkühlen. Diese Erbsensäckchen geben eine sanftere Kälte als Eisbeutel ab.

Anwendung feuchter Kälte durch z.B.

- Quarkwickel

Anwendungsgebiete: gereizte, entzündete Venen, Lymphabflussbehinderung, Prellungen, Gelenkentzündungen

Nicht anwenden bei: Milcheiweiß-Allergie.
Nicht auf offene Wunden anbringen!

Durchführung: Ein Baumwolltuch oder Papier von einer Küchenrolle mindestens doppelt so groß wie die gewünschte Auflagefläche ca. 0,5 cm dick mit Quark (keine Quarkzubereitung, Fettstufe unerheblich, zimmerwarm) bestreichen. Die überstehenden Ränder einschlagen. Mit der nun von einer Stoffschicht bedeckten Seite auf die Haut legen. Bei Bedarf mit einer Mullbinde locker fixieren, evtl. Feuchtschutz unterlegen. Bei akuten entzündlichen Prozessen maximal 20 Min. mehrmals täglich anwenden.

Weitere Anwendung können Sie z.B. dem Buch von Annegret Sonn „Wickel und Auflagen“, Thieme Verlag, entnehmen.

Im allgemeinen – dies kann, muss aber nicht für Ihren Angehörigen gelten – empfiehlt sich bei

Akuten Schmerzen	Kurzzeitige Kälte
Gereizten Venen	Kälte
Gestörtem Lymphabfluss	Kälte
Migräne, Kopfschmerzen, Rücken- und Muskelschmerzen	Kälte
Prellungen	Kälte
Schmerzen im Mundbereich	Kälte, z.B. Eislutscher
Schwellungen, Entzündungen	Kälte
Bauchschmerzen, Krämpfen, besonders bei Verstopfung	Wärme, feucht-heiß
Verspannungen	Wärme

• Was ist zu beachten?

Wärme- und Kälteanwendungen sind bei bewusstseinsgestörten Patienten problematisch und sollten nur in ärztlicher Absprache und unter ständiger Beobachtung erfolgen.

Wärme sollte ferner nicht angewendet werden bei

- Verletzungen, Entzündungen, Schwellungen
- Blutungsgefahr, Blutungen, Durchblutungsstörungen

- Bestrahlter Haut oder oberflächlichen Tumoren

Kälte sollte ferner nicht angewendet werden bei

- Hautverletzungen
- Durchblutungsstörungen
- Frierenden Patienten

4.6 Gestalten der Umgebung

Glück ist das Zusammentreffen von Phantasie und Wirklichkeit.

Alexander Mitscherlich

- Worum geht es?
Wird erkennbar, dass PatientInnen dauerhaft bettlägerig werden, so verwandelt sich das Wohnzimmer oft in ein Krankenlager, das zweckdienlich gestaltet wird.
- Was können Sie tun?
Sie haben als Angehöriger bereits das Richtige getan: **Sie haben Ihren Patienten in Ihre Lebensmitte geholt.** Nun gestalten Sie diese so, dass nicht die Pflegeutensilien im Mittelpunkt stehen, sondern all die Dinge, die Ihr Patient gern um sich hat. Schaffen Sie eine Atmosphäre der Behaglichkeit. Stellen Sie sich vor, welches Sehfeld Ihr Patient von seinem Bett aus hat. Kann er beispielsweise sehen, wer zur Tür hereinkommt, ob es morgens oder abends ist, können seine Augen sich an etwas Schönem erfreuen?
- Was ist zu beachten?
Manche Schatten, z.B. von Mobiles können plötzliche Ängste hervorrufen. Das hat nichts mit Wahnvorstellungen zu tun sondern mit einer empfänglicheren Wahrnehmung. Gehen Sie auf solche Äußerungen ein, fragen Sie nach und versuchen Sie, die Ursache zu beheben.

5 Schlussgedanken

Die Mitte der Nacht ist auch schon der Anfang eines neuen Tages.

Johannes Paul II.

Schmerzen, die eine Tumorerkrankung begleiten, haben vielfältige Wurzeln. Sie beeinflussen immer den ganzen Menschen und wirken sich nicht nur auf den Körper aus, sondern auf alle Seins-Ebenen. Nichts ist mehr wie zuvor. Die ohnehin belastende Diagnose und Therapie wird begleitet von Ängsten, Zweifeln und Sinnfragen. Abschiede von Gewohnheiten und Lebensplanungen sind zu bewältigen. Sie treffen nicht nur den kranken Menschen sondern, auch seine Angehörigen. Nicht immer sind deren Gefühle und Erlebniswelten synchron, jeder leidet und trauert auf -seine eigene Weise. Stellen Sie deshalb nicht zu viele Ansprüche aneinander oder an Ihre Partnerschaft. Missverständnisse und Aggression sind menschlich. Sie gelten in aller Regel der Situation, nicht der Person. Bleiben Sie miteinander im Gespräch und sprechen Sie offen über das, was Sie bewegt.

Sie wissen nicht, wie viel Zeit Sie noch füreinander haben. Setzen Sie sich trotzdem nicht unter Zeitdruck. Leben Sie Ihr gemeinsames und Ihr eigenes Leben weiter mit dem Bewusstsein seiner Einmaligkeit Tag für Tag neu. Wir wünschen Ihnen ein gutes Geleit auf diesem Weg !

Möge dann und wann Deine Seele aufleuchten im Festkleid der Freude.

Möge dann und wann Deine Last leicht werden und Dein Schritt beschwingt wie im Tanz.

Möge dann und wann ein Lied aufsteigen vom Grunde deines Herzens, das Leben zu grüßen wie die Amsel den Morgen.

Möge dann und wann der Himmel über Deine Schwelle treten.

Antje Sabine Naegeli

7 Literatur und Adressen

- Böhme-Akashi, Farideh und Böhme, Gernot: Mit Krankheit leben. Von der Kunst, mit Schmerz und Leid umzugehen. Beck, 2005
- Fischer-Rizzi, Susanne: Himmlische Düfte, Hugendubel, 2002
- Grollmann, Earl A. und Juchli, Liliane: Lass deiner Trauer Flügel wachsen. Herder, 2005
- Husebö, Stein: Was bei Schmerzen hilft. Herder, 1999
- Juchli, Liliane: Wohin mit meinem Schmerz. 3. Auflage. Herder spektrum,. 1999
- Kaiser-Rekkas Agnes: Seifenblasen. CD
- Pisarski, Waldemar: Auch am Abend wird es Licht sein. Claudius Verlag, 2005
- Sonn, Annegret: Pflgethema: Wickel und Auflagen, Thieme, 1998
- Specht-Tomann, Monika und Sandner-Kiesling, Andreas: Schmerz. Wie können wir damit umgehen? Walter Verlag, 2005

Internet:

- Deutsche Schmerzliga: www.schmerzliga.de
- Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes DGSS: www.dgss.org
- Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.: www.stk-ev.de
- Deutsche Interdisziplinäre Vereinigung für Schmerztherapie e.V.: www.divs.info
- Deutsche Gesellschaft für Psychologische Schmerztherapie und –forschung: www.dgpsf.de
- Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft DMKG: www.dmkg.de
- Informationsdienst Krebschmerz des Deutschen Krebsforschungszentrums: www.KSID.de, Tel.: 06221/42-2000, Mo-Fr 12.00 – 16.00 Uhr

8 Impressum

Fachgruppe HOPP im Landesverband Bayern des Deutschen
Berufsverbandes für Pflegeberufe

Mitglieder:

Christian Halbauer, Elisabeth Jungbauer, Christa Pleyer, Heide Pruß,
Rainer Teufel, Angelika Walser-Liegel, Regina Wölfle.

V.I.S.P.: Heide Pruß, stv. Geschäftsführerin DBfK, LV Bayern e.V.,
Romanstr. 67, 80639 München, www.dbfk.de

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Hinweise!