

Der Schmerz-Kompass

Selbsthilfestrategien für Menschen
mit hartnäckigen Schmerzen

Schmerzzentrum



**Uniklinikum
Erlangen**



Der Schmerz-Kompass ...

... möchte Sie dabei unterstützen, im Alltag bestmöglich mit Ihren Schmerzen zurechtzukommen und ein möglichst erfülltes Leben zu führen.

Auf unserer Internetseite können Sie den kompletten Schmerz-Kompass lesen oder herunterladen – mit ausführlichen Erläuterungen und praktischen Tipps.

Hier sehen Sie die Themen im Überblick:

1. Informieren Sie sich

Je besser Sie über Ihre Schmerzerkrankung Bescheid wissen, umso sicherer können Sie selbst beurteilen, was gut für Sie ist.

2. Die Schmerzen annehmen

Stecken Sie nicht Ihre ganze Energie in den Kampf gegen den Schmerz. Konzentrieren Sie sich besser darauf, wie Sie das Beste aus Ihrer Situation machen. Meist lassen sich so leichter hilfreiche Lösungen für den Alltag finden.

3. Bleiben Sie in Bewegung

Körperliche Betätigung ist zur Vorbeugung und zur Behandlung hartnäckiger Schmerzen unerlässlich. Entscheidend sind das richtige Maß und die Regelmäßigkeit.

4. Zur Ruhe kommen

Ständige Schmerzen versetzen den Körper in eine Art Dauerstress. Sorgen Sie deswegen für ausreichend Entspannung und Erholung in Ihrem Alltag. Besonders wirkungsvoll ist es, wenn Sie eine Entspannungstechnik erlernen und diese regelmäßig anwenden.

5. Ein gesundes Maß finden

Teilen Sie sich Ihre körperliche Aktivität klug ein. Wenn Sie sich angewöhnen, frühzeitige Pausen zu machen, bevor der Schmerz Sie dazu zwingt, vermeiden Sie Schmerzverstärkungen und erholen sich schneller. Letzten Endes schaffen Sie damit vermutlich sogar mehr, als wenn Sie immer wieder über Ihre Schmerzgrenze gehen.

6. Sich selbst eine gute Freundin/ein guter Freund sein

Mit den hartnäckigen Schmerzen tragen Sie eine zusätzliche Last. Gehen Sie deshalb freundlich mit sich selbst um. Auch Ihr Körper hat verdient, dass Sie rücksichtsvoll mit ihm umgehen – Sie haben nur den einen.

7. Was das Leben wertvoll macht

Hartnäckige Schmerzen führen oft dazu, dass sich das Leben immer mehr um die Beschwerden dreht. Weiten Sie Ihren Blick ganz bewusst für all die Dinge, die Ihr Leben wertvoll und lebenswert machen und widmen Sie ihnen Zeit und Energie.

8. Soziale Kontakte pflegen

Schmerzen können einsam machen. Dabei ist es für unser Wohlbefinden wichtig, dass wir uns wertgeschätzt, akzeptiert und unterstützt fühlen. Knüpfen und pflegen Sie Ihr soziales Netz aus Menschen, die Ihnen wichtig sind und Ihnen guttun.

9. Es selbst in die Hand nehmen

Der Erfolg Ihrer Schmerztherapie hängt in erster Linie davon ab, wie Sie sich Tag für Tag im Alltag verhalten und welche Entscheidungen Sie treffen. Nehmen Sie Ihre Schmerztherapie also bewusst in Ihre eigene Hand. Natürlich mit tatkräftiger Unterstützung Ihres Behandlungsteams: „Hilfe zur Selbsthilfe“ ist das Motto.

10. Sich auf den Weg machen

Beginnen Sie noch heute damit, diese Strategien anzuwenden. Beginnen Sie mit kleinen Schritten und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn etwas nicht sofort klappt. Dranbleiben lohnt sich!

Infos für Angehörige

Haben Sie Angehörige oder nahestehende Menschen mit chronischen Schmerzen? Dann sind Sie wahrscheinlich von diesem Gesundheitsproblem auch mitbetroffen.

Wichtig zu wissen ist, dass chronische Schmerzen ein eigenes Krankheitsbild sind, an dem in der Regel körperliche, seelische und soziale Faktoren beteiligt sind. Diese werden nach Möglichkeit alle in der Therapie berücksichtigt. Zur Behandlung gehören deshalb u. a. Bewegung, Entspannung, eine medizinische Behandlung und die Veränderung ungünstiger Lebensgewohnheiten, Einstellungen und Umstände.

Suchen Sie aktiv das Gespräch miteinander und sprechen Sie als Angehörige oder Angehöriger auch Ihre eigenen Belastungen und Wünsche im Zusammenhang mit den Schmerzen an.

Nutzen Sie gute Zeiten bewusst für schöne gemeinsame Aktivitäten. Achten Sie auch auf Ihr eigenes körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Im Schmerz-Kompass finden Sie zahlreiche konkrete Tipps für einen sinnvollen gemeinsamen Umgang mit dem Schmerzproblem.

Die ausführliche Fassung mit vielen zusätzlichen Informationen und Anregungen finden Sie auf unserer Homepage:
www.schmerzzentrum.uk-erlangen.de



Schmerzzentrum

Sprecher: Prof. Dr. med. Roland C. E. Francis
Prof. Dr. med. Dr. h. c. Stefan Schwab

Krankenhausstraße 12
(Chirurgisches Zentrum – Funktionsgebäude)
91054 Erlangen
www.schmerzzentrum.uk-erlangen.de

Sekretariat:

Tel.: 09131 85-32558
Fax: 09131 85-32546
schmerzzentrum@uk-erlangen.de