



Lebensqualität für Schmerzpatienten



Deutsche
Schmerzliga e.V.

Eine Patienteninformation der Deutschen Schmerzliga e.V.



Der besseren Lesbarkeit halber verwenden wir in dieser Broschüre nur die männliche Version von Arzt, Therapeut o. Ä. Selbstverständlich sind immer auch die Frauen gemeint, auf deren Verständnis wir hoffen.

**Mit freundlicher Unterstützung durch die
Projektförderung des BKK Dachverbandes**

Lebensqualität für Schmerzpatienten

Eine Patienteninformation der Deutschen Schmerzliga e.V.

Inhalt

Vorwort	7	Was Ihnen zusätzlich hilft	22
Einleitung	9	10 Tipps	24
Ein kluger Indianer hält den Schmerz nicht aus	10	Selbsthilfegruppen	28
Das Arzt-Patienten-Gespräch	12	Positive Gedanken	30
Schmerzen messen, aber wie?	14	Ihre Vorteile als Mitglied im Überblick	32
Starke Schmerzen brauchen starke Hilfe	17		
Lebensqualität durch innovative Schmerzmedikamente	18		
Wenn Schmerzen schnell sehr stark werden	20		
Austausch des gewohnten Medikaments	21		

Liebe Leser,

in Deutschland leben ca. 30 Millionen Menschen mit chronischen, immerwährenden Schmerzen. Davon 6-8 Millionen Schwerstbetroffene.

Wir als Deutsche Schmerzliga e.V., die Patientenorganisation für Menschen mit chronischen Schmerzen, die vor über 30 Jahren von Patienten und Ärzten gegründet wurde, möchten Sie, liebe Patienten unterstützen. Wir vermitteln Ihnen u. a. Adressen von schmerztherapeutischen Einrichtungen, niedergelassenen Schmerztherapeuten oder stellen Ihnen weitere Hilfsangebote vor.

Auch mit dieser Broschüre möchten wir Menschen mit chronischen Schmerzen unterstützen. Sie finden hier vielfältige Informationen zum Krankheitsbild „Chronischer Schmerz“ und viele nützliche Tipps, damit auch Sie mit Ihrer Erkrankung möglichst positiv umgehen können. Sie wurden in Zusammenarbeit mit betroffenen Schmerzpatienten erarbeitet und sind daher praxiserprobt!

Wir hoffen, dass Ihnen die Broschüre weiterhilft und wünschen Ihnen für Ihre Gesundheit alles Gute.

Birgitta Gibson
(Vizepräsidentin)



Bei Fragen:

Sollten Sie Fragen haben, Anregungen zu dieser Patienteninformation, so schreiben Sie uns doch einfach:
info@schmerzliga.de



Einleitung

Ob im Beruf, auf Reisen, beim allwöchentlichen Einkauf oder bei der Gartenarbeit: Starke chronische Schmerzen können Ihren Alltag, aber auch Ihre sozialen Kontakte und somit Ihre Lebensqualität immens einschränken. Sie möchten mobil und unabhängig bleiben? Neben einer effektiven Schmerztherapie gibt es weitere Möglichkeiten, die Ihnen das Leben erleichtern können. Unsere Tipps zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Alltag nicht mit Schmerzen „bezahlen“ müssen und wieder aktiv am Berufsleben teilhaben können und wie Sie mit Schmerzmedikamenten optimal für eine Reise vorbereitet sind.

Unser Anliegen ist es, Sie bei Ihrer Schmerztherapie zu unterstützen, damit Sie Ihre Lebensqualität zurückgewinnen und Ihren Alltag wie gewohnt meistern können.



EIN KLUGER INDIANER HÄLT DEN SCHMERZ NICHT AUS

»Ein Indianer kennt keinen Schmerz.« Jeder hat diesen Satz in seinem Leben schon einmal gehört. Leider gibt es viele Menschen, die dieses Motto auch bei ernsthaften Erkrankungen leben. Doch dieser Weg ist nicht nur falsch, sondern auch gefährlich, weil sie riskieren, dass der Schmerz zu ihrem dauerhaften Begleiter wird.

Akute Schmerzen haben eine wichtige Warn- und Schutzfunktion. Sie zeigen uns, dass etwas mit unserem Körper nicht in Ordnung ist. Wird die Ursache des Schmerzes behandelt, ist der Schmerz meist schnell wieder verschwunden. Problematisch wird es, wenn starke Schmerzen nicht rechtzeitig und nicht effektiv gelindert werden. Dann kann sich der Schmerz zu einer eigenständigen Erkrankung, der Schmerzkrankheit, entwickeln. Experten sprechen bei



dieser Form von Schmerzen, die über Monate oder Jahre andauern, auch von **chronischen Schmerzen**. Die Nervenzellen reagieren überempfindlich und melden dem Gehirn Schmerzsignale, obwohl die Ursache des Schmerzes nicht mehr besteht. Chronische Schmerzen entstehen häufig durch Erkrankungen des Bewegungsapparats wie Rückenleiden, Osteoporose, abnutzungsbedingte und entzündliche Gelenkerkrankungen. Auch Erkrankungen des Nervensystems wie etwa nach einer Gürtelrose oder Krebs gehen oft mit starken Schmerzen einher. Gerade wenn eine dieser Erkrankungen bei Ihnen vorliegt, sollten Sie besonders aufmerksam sein und bei auftretenden Schmerzen schnell einen Arzt aufsuchen.

DAS ARZT-PATIENTEN-GESPRÄCH

Wichtig für den Erfolg der Schmerztherapie!

Basis einer professionellen Schmerztherapie ist ein ausführliches Arzt-Patienten-Gespräch. Der Arzt wird Sie detailliert befragen bzw. sollten Sie gut vorbereitet (als Hilfestellung: www.ichbeimarzt.de) Ihre Schmerzen darstellen können.

Wo, seit wann und bei welcher Gelegenheit Sie Schmerzen haben und wie stark diese sind. Zudem sollten Sie versuchen, den Schmerz näher zu charakterisieren, beispielsweise ob es ein brennender, ziehender oder ein stechender Schmerz ist. Es ist auch wichtig, dass Sie den Arzt über Ihre bisherige Krankengeschichte informieren. Liegen Begleiterkrankungen vor? Nehmen Sie derzeit (verordnungs- / nicht verordnungspflichtige) Medikamente ein? Auch Nahrungsergänzungsmittel sind bei der Diagnostik interessant. Bei welchen Ärzten waren Sie in Behandlung?

Das sind Fragen, die in einem Arzt-/Patientengespräch enthalten sein müssen! Anhand dieser Angaben und einer gründlichen Untersuchung kann der Arzt Ihnen ein Schmerzmittel verordnen, das Ihre Schmerzen adäquat lindert, sehr gut verträglich ist und Ihnen so wieder zu mehr Lebensqualität verhilft.

Beschreiben Sie dem Arzt Ihre Schmerzen möglichst genau! Verharmlosen Sie dabei nicht: Wo tut es weh? Wie stark schmerzt es? Wie fühlt sich der Schmerz an? Seit wann, wie häufig und bei welcher Gelegenheit tut es weh? Ist es tagsüber oder nachts schlimmer? Welche Faktoren beeinflussen Ihre Schmerzen?

Listen Sie alle Ärzte auf, bei denen Sie wegen Ihrer Schmerzen bisher in Behandlung waren. Dazu zählen auch Krankenhausaufenthalte. Fordern Sie ggfs. bei den entsprechenden



Ärzten eine Kopie Ihrer bisherigen Befunde an. Bringen Sie alle relevanten Röntgenbilder und Befunde durchgeführter Computertomographien (CT) und Magnetresonanztomographien (MRT) mit.

Eine Schmerztherapie kann von allen Ärzten durchgeführt werden. Darüber hinaus gibt es aber auch Ärzte, die auf die wirksame Behandlung chronischer Schmerzen spezialisiert sind. Bei der Suche nach einem Schmerztherapeuten in Ihrer Nähe unterstützt Sie unser Schmerztelefonat (Tel.: 069/ 20 019 019 MO, MI, FR von 9:00-11:00 Uhr und MO von 18:00-20:00 Uhr Tel.: 06201 / 60 49 415). Alternativ können Sie auf der Internetseite www.schmerzliga.de die Adressen von Schmerztherapeuten anfordern.

SCHMERZEN MESSEN, ABER WIE?

Damit Ihr Arzt Ihnen die für Sie optimale Schmerztherapie verordnen kann, ist es wichtig, dass Sie ihn bei der Therapie unterstützen. Denn keiner kennt Ihren Schmerz so gut wie Sie selbst! Am besten funktioniert das, indem Sie Ihre Schmerzen messen und dokumentieren. Zusätzlich sollten Sie notieren, wie es Ihnen mit der Therapie geht. Mit dieser Dokumentation kann der Arzt Ihre Schmerzen besser nachvollziehen und Sie optimal behandeln. Auch sieht er dadurch, wie gut Sie die Therapie vertragen.

Um Ihre Schmerzstärke zu erfassen, hilft Ihnen eine Schmerzskala. Dies ist ein zehn Zentimeter langer Schieber, auf dem Sie zwischen den Punkten »Kein Schmerz« und »Stärkster Schmerz« einstellen, wie stark Ihr Schmerz ist. Je stärker Sie ihn empfinden, desto weiter schieben Sie den orangefarbenen Schieber in Richtung »Stärkster Schmerz«. Auf der Rückseite können Sie dann Ihre aktuelle Schmerzstärke auf einer Skala von 0 (»Kein Schmerz«) bis 10 (»Stärkster Schmerz«) ablesen.



Wenn Sie zu Hause mehrmals täglich Ihre Schmerzen messen und Ihr Befinden in einem Schmerztagebuch dokumentieren, kann der Arzt feststellen, wie effektiv das Schmerzmittel Ihre Schmerzen lindert und wie gut Sie es vertragen.





STARKE SCHMERZEN BRAUCHEN STARKE HILFE

Bei starken chronischen Schmerzen greifen viele Patienten zu freiverkäuflichen Schmerzmitteln wie ASS, Ibuprofen oder Paracetamol etc. Sie denken, diese belasten den Körper weniger als stärkere, verschreibungspflichtige Präparate. Bedenkenlos werden sie über Jahre in hohen Dosierungen eingenommen, selbst wenn die schmerzlindernde Wirkung unzureichend ist. Das ist aber gefährlich, da diese Schmerzmedikamente die Organe auf Dauer schädigen und sogar u. a. zu gefährlichen Magen-Darm-Blutungen führen können.

Opioide hingegen sind starke Helfer gegen starke chronische Schmerzen. Sie wirken direkt im zentralen Nervensystem, also im Gehirn und Rückenmark. Sie sind besonders verträglich, da sie den Endorphinen ähneln, die der Körper bei einem Schmerzreiz selbst produziert, um den Schmerz zu lindern. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt die Einnahme retardierter Opioide in Tabletten oder

Kapselform. Abgeleitet wird der Begriff »retardiert« vom lateinischen Wort »retardare«, der übersetzt »verzögert« bedeutet. Diese Präparate geben ihren Wirkstoff nicht auf einmal, sondern über einen Zeitraum von z. B. zwölf Stunden in die Blutbahn ab. Bei zweimal täglicher Einnahme sorgen sie so für eine gleichmäßige Schmerzlinderung rund um die Uhr.



LEBENSQUALITÄT DURCH INNOVATIVE SCHMERZMEDIKAMENTE

Lange Zeit galt Morphin als das Mittel der Wahl bei starken chronischen Schmerzen. Heute ist dieser Wirkstoff nach Auffassung von Schmerzexperten jedoch nicht mehr zeitgemäß. Moderne Opioide lindern effektiver die Schmerzen und sind darüber hinaus verträglicher. Dennoch können gerade in der Anfangsphase der Therapie auch mit diesen Präparaten vorübergehende Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen oder Schwindel auftreten. Eine für Opioide typische Nebenwirkung, die Verstopfung, hält hingegen meist an, so dass in der Regel dauerhaft Abführmittel eingenommen werden müssen. Heute gibt es jedoch moderne Opioidpräparate, die die Schmerzen der Patienten effektiv lindern und die gleichzeitig sehr gut verträglich sind.

Eine vierwöchige Untersuchung an über 7.800 Patienten mit starken chronischen Schmerzen bestätigt dies:

- ▶ Die Schmerzstärke der Patienten nahm um die Hälfte ab.
- ▶ Die Darmfunktion verbesserte sich durchschnittlich um 60 Prozent. Das bedeutet, eine relativ normale Darmfunktion wurde wieder hergestellt.
- ▶ Für die Opioide typische Symptome wie Verstopfung, Übelkeit und Schwindel reduzieren sich deutlich.

- ▶ Insgesamt stieg die Lebensqualität der Patienten erheblich, da Beeinträchtigungen von Aktivität, Stimmung, Gehvermögen, Arbeitsfähigkeit, sozialen Kontakten, Schlafqualität und Lebensfreude um mehr als 40 Prozent zurückgingen.



WENN SCHMERZEN SCHNELL SEHR STARK WERDEN

Es gibt Krankheiten, wie zum Beispiel bestimmte Krebserkrankungen, bei denen die Schmerzen besonders rasch sehr stark werden.

Das stellt besondere Anforderungen an die Schmerztherapie. Gut geeignet ist hier ein retardiertes Opioid mit dem Wirkstoff Hydromorphon, welches zweimal am Tag eingenommen wird. Es ist in verschiedenen Wirkstärken vorhanden, so dass die Dosierung täglich und in kleinen Schritten flexibel an die zunehmende Schmerzstärke angepasst werden kann. Treten dennoch plötzlich Schmerzattacken auf, gibt es diesen Wirkstoff auch als nicht-retardierte Kapsel. Sollte der Patient in einem späteren Stadium der Erkrankung nicht mehr schlucken können, können die Schmerzen per Injektionslösung weiterhin mit der gleichen Substanz gelindert werden. So kann der Patient trotz stärker werdender

Schmerzen durchgängig mit nur einer Substanz behandelt werden. Durch Medikamentenumstellung bedingte Nebenwirkungen bleiben dem Patienten erspart.

Vorteil ist zudem, dass Hydromorphon im Körper über einen anderen Weg abgebaut wird als die meisten Arzneimittel. Dadurch hat es nur ein sehr geringes Risiko für Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Das ist wichtig, weil viele Krebspatienten und vor allem ältere Schmerzkranken in der Regel mehrere Medikamente einnehmen müssen.

AUSTAUSCH DES GEWOHNTEN MEDIKAMENTS

Worauf Sie achten sollten

Ihr Arzt wird sich immer bemühen, Ihnen ein für Sie optimales Schmerzmedikament zu verordnen. Doch die Austauschpflicht von Medikamenten, zum Beispiel durch sogenannte Rabattverträge, die auf Drängen der Politik zwischen Krankenkasse und Arzneimittelherstellern abgeschlossen werden, verpflichtet den Apotheker dazu, Ihnen ein rabattiertes oder das preisgünstigere Präparat zu geben, wenn dies nicht ausdrücklich auf dem Rezept vom Arzt ausgeschlossen wurde. Es handelt sich dabei meist nicht um ein Originalpräparat, sondern um ein Generikum. Ein Generikum ist ein Nachahmerpräparat eines Medikamentes mit gleichem Wirkstoff, welches sich unter einem Markennamen bereits auf dem Markt befindet. Generika sind häufig kostengünstiger, unterscheiden sich aber oft vom Originalpräparat, beispielsweise in Bezug auf den Wirkeintritt oder die Wirkung selbst.

Ein Medikamentenwechsel sollte deshalb immer mit Bedacht erfolgen und vom Arzt begleitet werden. Wenn Sie also merken, dass Sie in der Apotheke trotz gleichen Rezeptes ein anderes Schmerzmedikament erhalten als beim letzten Mal, beachten Sie am besten genau, wie es Ihnen hilft, und ob Sie es gut vertragen. Teilen Sie diesen Austausch außerdem unbedingt Ihrem Arzt mit.



WAS IHNEN ZUSÄTZLICH HILFT

Schmerz ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine psychische Belastung. Schmerzpatienten ziehen sich häufig aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Alles dreht sich nur noch um den Schmerz. Um das zu verhindern, ist neben einer medikamentösen Schmerztherapie auch die innere Einstellung des Patienten wichtig. Versuchen Sie, sich vom Schmerz abzulenken und ihn nicht Ihr Leben dominieren zu lassen.

Versuchen Sie, das zu tun, was Ihnen Freude bereitet und unterstützen Sie die medikamentöse Therapie mit begleitenden Maßnahmen wie Entspannungstechniken, Massagen, Akupunktur, Wärmebehandlung oder Sport.

Bewegung ist gerade bei Bewegungsschmerzen ein wesentlicher Baustein der Schmerztherapie. Aktivität statt Passivität ist gefordert! Bei Osteoporose zum Beispiel beugt Bewegung

einem weiteren Knochenabbau vor. Wer sich bei einer Rückenerkrankung regelmäßig bewegt, wirkt einer Schmerzchronifizierung entgegen.

Bei Gelenkerkrankungen wie Arthrose und Arthritis kann ein starker Muskelapparat vor einer raschen Gelenkzerstörung schützen und entlastet zudem bereits geschädigte Gelenke. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an, er kann Ihnen Tipps geben, welche Sportarten für Sie geeignet sind und welche Sie besser vermeiden sollten.



10 Tipps

Wie Sie im Alltag mehr Lebensqualität gewinnen können

Tipp 1

Beweglich bleiben

Legen Sie kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück, benutzen Sie lieber die Treppe als den Aufzug. Bleiben Sie in Bewegung, ohne Ihren Körper zu belasten.

Tipp 2

Überlastung vermeiden

Bei chronischen Bewegungsschmerzen sollten Sie Entlastungsmöglichkeiten für Ihren Körper suchen: Nutzen Sie für Ihre Einkäufe einen Einkaufswagen statt eines Korbs. Wenn möglich, transportieren Sie schwere Taschen lieber mit dem

Auto, dem Rad oder einem Trolli. Vermeiden Sie bei der Gartenarbeit eintönige Tätigkeiten über Stunden und tragen Sie lieber zwei kleine Gießkannen statt einer großen.

Tipp 3

Hilfe annehmen

Wenn Sie keinen „fahrbaren Untersatz“ besitzen, schließen Sie sich mit einem Nachbarn zusammen, um größere Besorgungen zu machen. Viele Geschäfte bieten auch einen Lieferservice an, der die Ware bis an die Haustür bringt. So ersparen Sie sich das schwere Tragen.

Tipp 4

Fahrtauglichkeit erhalten

Wenn Sie ein Opioid erhalten, auf das Sie von Ihrem Arzt gut eingestellt wurden, können Sie durchaus fahrtüchtig bleiben. Beachten Sie Ihre Tagesform und halten Sie stets Rücksprache mit Ihrem Arzt. Er berücksichtigt Ihre Schmerztherapie und schätzt Ihre Fahrtauglichkeit individuell ein. Zusätzlich können Sie beim TÜV Ihre Fahrtauglichkeit anonym testen lassen.

Beachten Sie, dass Ihre Fahrtüchtigkeit einzig und allein von Ihnen einzuschätzen und zu verantworten ist!

Tipp 5

Dokumente mitführen

Halten Sie unterwegs und auf Reisen immer ihren Opioid-/Cannabis-Ausweis und Ihre Bescheinigung über das Mitführen von Betäubungsmitteln bereit, um diese auf Nachfrage vorzeigen zu können. Ihr behandelnder Arzt stellt Ihnen das Dokument mit allen relevanten Informationen aus.



Tipp 6

Reisen gut vorbereiten

Besprechen Sie vor Reiseantritt eventuelle Besonderheiten wie andere Zeitzonen, Klimaveränderungen, mögliche Reisekrankheiten, die empfohlene Reiseapotheke sowie die örtlichen medizinischen Gegebenheiten mit Ihrem Arzt. Transportieren Sie Ihre Schmerzmedikamente am besten in einer Isoliertasche, um sie vor Hitze und Feuchtigkeit zu schützen. Nehmen Sie bei Flugreisen alle Medikamente mit ins Handgepäck, denn aufgegebene Koffer können verloren gehen oder verspätet ankommen.

Tipp 7

Beruflich aktiv bleiben

Durch einen geregelten Tagesablauf, soziale Kontakte und Erfolgserlebnisse kann sich das Arbeitsleben positiv auf die Psyche und das Schmerzempfinden auswirken. Chronische Schmerzen sind durch eine geeignete medikamentöse Therapie gut zu behandeln. Es muss nicht zu längeren Arbeitsausfällen kommen.

Tipp 8

Über Freizeit und Beruf sprechen

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Hobbys und Freizeitaktivitäten, aber auch berufliche Tätigkeiten für Sie geeignet sind. Suchen Sie beispielsweise das Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber. Viele Unternehmen bieten Programme zur Gesundheitsförderung an, von denen Sie und Ihr Arbeitgeber profitieren können.

Tipp 9

Verspannung begegnen

Körperliche Verspannungen können überall im Alltag entstehen. Achten Sie auf eine dynamische Sitzhaltung beim Fernsehen, Lesen und vor allem im Büro. Ihr Arbeitsplatz sollte ergonomisch mit höhenverstellbaren Tischen und Stühlen ausgestattet sein. Stehen Sie häufiger auf, wechseln Sie die Sitzposition und nutzen Sie die Pausen für einen Spaziergang.

Tipp 10

Medikamente regelmäßig einnehmen

Damit Ihre Schmerztherapie die gewünschte Linderung bewirkt, nehmen Sie Ihre Schmerzmedikamente regelmäßig ein. Erst eine ausreichende Schmerzlinderung sorgt dafür, dass die Nachtruhe erholsam ist und Sie tagsüber konzentrationstüchtig bleiben.

SELBSTHILFGRUPPEN

Gemeinsam gegen den Schmerz

Fühlen Sie sich mit Ihren Schmerzen allein gelassen oder nicht verstanden?

Oft akzeptieren Außenstehende Ihre Situation, können Sie aber selten nachvollziehen. Beistand und Gesprächspartner können Sie in Selbsthilfegruppen finden. Sie helfen Ihnen, durch gemeinsame Aktivitäten neue Freundschaften zu schließen und mehr Lebensqualität zu gewinnen.

- ▶ Viele Mitglieder in Selbsthilfegruppen haben das Ziel, ihr Leben wieder bewältigen zu können und die eigene Isolation zu überwinden. Wie gehen andere Betroffene mit den Schmerzen um? Welche nützlichen Tipps können Ihnen den Alltag erleichtern?

- ▶ Der Erfahrungsaustausch mit anderen Schmerzpatienten und Angehörigen hilft, gemeinsam die Schmerzkrankheit und die damit verbundenen psychischen Probleme zu bewältigen. Treffen Sie sich mit anderen Betroffenen. Gehen Sie gemeinsam ins Museum oder organisieren Sie einen Kaffeenachmittag. Das hilft, sich von den Schmerzen abzulenken.
- ▶ In der Selbsthilfegruppe erhalten Sie jede Menge Informationen. Zum Beispiel zu Therapiemöglichkeiten, Ärzten, Kliniken, aber auch zu sozialrechtlichen Fragen.
- ▶ Die Deutsche Schmerzliga e.V. unterstützt Sie bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe. Auch wenn Sie selbst aktiv werden und eine eigene Gruppe gründen möchten, sind Sie bei der Deutschen Schmerzliga e. V. genau richtig.

- ▶ Die Deutsche Schmerzliga e.V. möchte die Versorgung und Lebensqualität von Menschen mit chronischen Schmerzen verbessern. Wir sind ca. 3.000 Mitglieder. Unser Schmerztelefon ist für alle Interessierten MO, MI und FR in der Zeit von 9:00 – 11:00 Uhr unter der Tel.-Nr. 069 / 20 019 019 erreichbar. Für Berufstätige bieten wir montags in der Zeit von 18:00 – 20:00 Uhr eine Schmerztelefonzeit unter der Telefonnummer: 06201 6049415 an.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.schmerzliga.de





POSITIVE GEDANKEN

Den Schmerz selbst beeinflussen

Die seelische Verfassung eines Menschen wirkt sich auch immer auf seinen Gesundheitszustand aus. Für Schmerzpatienten bedeutet das: Positive Gedanken und das Vertrauen in die eigene Kraft können das Schmerzempfinden beeinflussen und Lebensfreude wieder herstellen. Mit den folgenden Tipps steht der Schmerz nicht mehr im Mittelpunkt des Alltags:

- ▶ Lernen Sie, mit Ihrem Schmerz umzugehen, damit dieser nicht Ihr Leben bestimmt. Kämpfen Sie nicht ständig gegen den Schmerz. So können Sie Ihre Energien auf Aktivitäten richten, die Ihnen gut tun.

- ▶ Wenden Sie sich, so gut Sie können, auch weiterhin den schönen Dingen des Lebens zu und versuchen Sie, Stress zu vermeiden. Die Sonne genießen, einen ausgedehnten Spaziergang in der Natur machen oder mit den Kindern spielen – das ändert Ihre Wahrnehmung, schafft Ablenkung und führt zu mehr Gelassenheit. So rückt der Schmerz ein Stück weit in den Hintergrund.
- ▶ Sorgen Sie für Entspannung, z.B. mit autogenem Training, einem Wohlfühlbad, einem Buch oder Ihrer Lieblingsmusik. Das wirkt sich positiv auf den Schmerz aus und vertreibt negative Gedanken.
- ▶ Sammeln Sie Ihre Glücksmomente und notieren Sie Ihre persönlichen positiven Erlebnisse, wie z.B. einen schönen Museums- oder Konzertbesuch, in einem Tagebuch.

- ▶ Gestalten Sie Ihre Freizeit mit Gleichgesinnten in den Selbsthilfegruppen der Deutschen Schmerzliga e.V. Gemeinsame Aktivitäten und Gespräche helfen, die eigenen Schmerzen besser zu akzeptieren, zu verarbeiten und Lebensfreude zurückzugewinnen.
- ▶ Nutzen Sie psychologische Unterstützung im Rahmen Ihrer Schmerztherapie. Psychotherapeuten arbeiten oft eng mit Schmerztherapeuten zusammen. Sie helfen Patienten, sich von Ängsten und Sorgen zu lösen, Selbstvertrauen zu gewinnen und wieder positiv zu denken.

IHRE VORTEILE ALS MITGLIED IM ÜBERBLICK:

Von, mit und für Schmerzpatienten

- ▶ Rat und Hilfe am Schmerztelefon
Mo, Mi, Fr: 9.00-11.00 Uhr Tel.: 069 / 20 019 019
Mo 18.00-20.00 Uhr Tel.: 06201 / 60 49 415
(außer an Feiertagen)
- ▶ Interessenvertretung chronisch Schmerzkranker
in Öffentlichkeit und Politik

Ihre Vorteile als Mitglied im Überblick:

- ▶ Telefonische Sprechstunde mit Schmerztherapeuten
- ▶ Telefonische Sprechstunde mit einem Rechtsanwalt zu sozialrechtlichen Fragen
- ▶ Tatkräftige Unterstützung regionaler Selbsthilfegruppen (Gründungsberatung, Materialien, Fördermittel, Qualifizierung)
- ▶ Kooperation mit der ärztlichen Partnerorganisation „Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e. V.“

Hilfe in Ihrer Nähe

- ▶ Anschriften von Schmerztherapeuten, Schmerzkliniken und regionalen Selbsthilfegruppen
- ▶ Regionale Patientenveranstaltungen mit Schmerzexperten

Bestens informiert

- ▶ Homepage, Schmerzliga-Magazin, Newsletter
- ▶ Informationsbroschüren

Quellenangaben Fotos:

Titel: © Symbiont-istockphoto.com; S. 6: © Kir Smyslov-adobestock.com; S. 9: © rclassenlayouts-istockphoto.com; S. 10/11: © gilaxia-istockphoto.com; S. 13: © simonthon-photocase.de; S. 16: © DNY59-istockphoto.com; S. 19: © lzatlarszahner.com-photocase.de; S. 23: © izusek-istockphoto.com; S. 26: © Shutter2U-adobestock.com; S. 29: © ediebloom-istockphoto.com; S. 30: © Vasyil Dolmatov-istockphoto.com; S. 34: © fizkes-istockphoto.com;

Mitgliedsantrag

Deutsche Schmerzliga e.V.
Rüsselsheimer Str. 22 / Haus A
60326 Frankfurt am Main

Per E-Mail an: info@schmerzliga.de

➔ Beitrittserklärung

Ja, ich will Mitglied werden

Vorname _____ Nachname _____
Straße, Nr. _____ PLZ/Ort _____
Telefon _____ E-Mail _____
Geb.-Datum _____ (freiwillige Angabe) _____
Meine Grunderkrankung _____ (freiwillige Angabe)

- Ich gehöre folgender Selbsthilfegruppe der DSL e.V. an: _____
- Ich möchte in einer Selbsthilfegruppe mitarbeiten oder eine Gruppe gründen.
- Meine Adresse darf an regionale Selbsthilfegruppen der Deutschen Schmerzliga e.V. weitergegeben werden.

➔ Einzugsermächtigung

- Mitgliedsbeitrag 40,00 € pro Kalenderjahr
- Beitrag für Mitglieder in Selbsthilfegruppen der DSL e.V. 30,00 € pro Kalenderjahr
- Freiwilliger Mitgliedsbeitrag _____ (mind. 40,00 € pro Kalenderjahr)

Ich erteile Ihnen hiermit eine Einzugsermächtigung. Die Einzugsermächtigung kann ich jederzeit widerrufen. Sollte das Konto nicht gedeckt sein, besteht für das Geldinstitut keine Verpflichtung zur Einlösung.

IBAN Nr. _____

Ort/Datum _____

Unterschrift _____

Deutsche Schmerzliga e.V.
Rüsselsheimer Str. 22 / Haus A
60326 Frankfurt am Main
Telefon: 069 26946400

E-Mail: info@schmerzliga.de
Internet: www.schmerzliga.de
IBAN Nr: DE77 5005 0201 0000 8294 63
Frankfurter Sparkasse



Deutsche Schmerzliga e. V.

Rüsselsheimer Straße 22 / Haus A
60326 Frankfurt am Main

Telefon: +49 69-26946400
E-Mail: info@schmerzliga.de
www.schmerzliga.de