...Unterstützung, Infos, Zuhören...

Schmerzen betreffen Jung und Alt,
Betroffene und Angehörige leben täglich damit.
Schmerzpatienten und Behandelnde lernen durch Erfahrung und Austausch.

Wissen ist das erfolgreichste Rezept

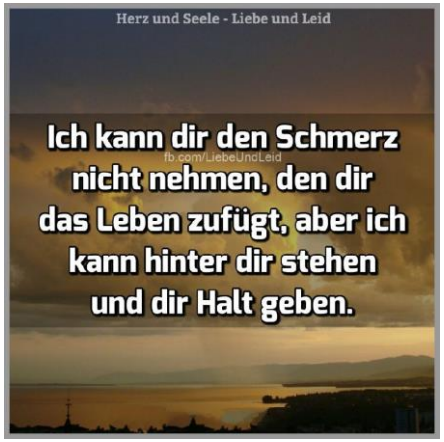
Chronischer Schmerz belastet Betroffene erheblich, er geht oft mit anderen seelischen und körperlichen Beeinträchtigungen einher.

Wie Angehörige ihren Lieben beistehen können hören Sie von Betroffenen in der Selbsthilfegruppe. Interessierte und Freunde können mehr verstehen.

Mit der Heilung klingt der akute Schmerz ab

Ein Warnsignal des Körpers ist der akute Schmerz. Drohende Gefahr oder Verletzungen lösen durch den akuten Schmerz reflexartige Abwehrbewegungen aus, z.B. Hand weg von der heißen Herdplatte oder erinnert bei Infekten oder nach operativen Eingriffen daran sich zu schonen.

Akuter Schmerz klingt mit dem Heilungsprozess ab.



Über Wochen, Monate und Jahre können chronische Schmerzen sein...

Ohne ursprüngliche Ursache kann sich der chronische Schmerz verselbständigen. Dadurch hat er als Warnsignal die Funktion verloren.

Bereits kleinste Reize können maximalen Schmerz weiterleiten, da die weiterleitenden Nervenbahnen sich sensibilisiert haben.
Ein sogenanntes Schmerzgedächnis hat sich entwickelt.

Seelisch und körperlich belastet der chronische Schmerz die Betroffenen weit stärker als akute Schmerzen.

Dadurch entstehen häufig weitere Gesundheitsprobleme wie Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Fehlhaltungen oder Depressionen.

Selbsthilfe - Gruppe

Deutsche Schmerzliga e.V.

...was es noch zu sagen gibt...

Wir sind als Selbsthilfe-Gruppe in Langenau und Umgebung tätig.

Wir treffen uns

Jeden zweiten Mittwoch im Monat 15:00 Uhr

(auch in den Ferien) zum BistroCafe
in der Christuskirche, Karlstraße 12

und ab 17:30 Uhr

zum Schmerztelegramm, Wissensfilm
bei **Dazugelernt** Langenau
Kuftenstraße 1, 89129 Langenau

Termine auch auf www.dazugelernt.de

…Können Angehörige und gute Freunde helfen?...

Bei der Therapie von Schmerzpatienten nehmen Angehörige und gute Freunde eine sehr wichtige Rolle ein. Sie sind die Vertrauten, mehr als Pflegekräfte und Ärzte.

Im Umgang mit chronischen Schmerzpatienten können folgende Tipps helfen:

…Zuhören können ist Balsam für Körper und Geist…

Chronisch Erkrankte erleben durch das aktive Zuhören des Gegenübers seelischen Beistand und praktische Hilfe.
Genaueres Einordnen und verbesserte Therapiemöglichkeit beginnt mit aktivem Nachfragen. Dies empfindet der Betroffene als Nähe und Interesse.

Medizinisches Wissen vermittelt mehr Sicherheit

Krankheitssituationen können besser verstanden werden, wenn Medizinisches Hintergrundwissen vermittelt wird. Informationen über Therapiemöglichkeiten, Medikamente, Schmerzursachen geben neben warmen Worten auch handfestes Wissen weiter.

Biete Hilfe an und fördere die Selbständigkeit

Chronische Schmerzpatienten sind im Alltag sehr eingeschränkt. Angehörige und Freunde können Hilfe anbieten, doch die persönliche Selbständigkeit des Patienten sollte erhalten bleiben. DENN:
Die positive Entwicklung wird durch allzu viel Besorgnis und Fürsorge gehemmt.

Wiederbeleben der sozialen Kontakte

Für Menschen mit Schmerzen sind soziale Kontakte sehr wichtig. Gerade die neuen Eindrücke bei Aktivitäten mit der Familie und durch Freunde bringen Freude und den positiven Ausgleich in einen Schmerzalltag. Gespräche und Erlebtes verbinden. Schmerzbewältigung kann auch über Tierkontakte geschehen.

Unterstützung bei Arztbesuche leisten

Körperlich beschwerlich, mit Angst und Unsicherheit kommen Schmerzpatienten zum Arztbesuch. Angehörige oder Freunde können dabei die seelische Stütze sein und wertvolle Hinweise zum Zustand des Patienten geben.

Schaffe Ablenkung durch Hobbys

Eine Bereicherung für jeden Patienten ist die Freizeitaktivität. Schmerzen können durch Hobbys, die eine hohe Konzentration fordern, in den Hintergrund treten.
Muskelkräftigung durch Bewegung aktiviert den Stoffwechsel, die Knochen und Gelenke.

Angehörige bekommen Hilfe

Informationsangebote zum Thema sind eine gute Möglichkeit für Angehörige und Freunde in schwierigen Phasen selbst Halt zu finden und sich mit Menschen in ähnlichen Situationen auszutauschen.

Leitung: Conny Lorz
PSV-conny.lorz@online.de

Rufen Sie an: 07345 / 21164