alzheimer

# Schmerzen erkennen und behandeln

**Auch Menschen mit Demenz leiden unter Schmerzen. Bei ihnen werden die Schmerzen jedoch oft nicht rechtzeitig erkannt und zu spät behandelt. Unbehandelte Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität einer kranken Person stark. Richten Angehörige und Pflegende ihr Augenmerk vermehrt auf Schmerzen, tragen sie viel zum Wohlergehen von demenzkranken Menschen bei.**

Schmerzen haben eine Alarmfunktion, durch sie teilt der Körper mit, dass eine Verletzung oder eine Krankheit vorliegt. Wenn man zum Beispiel die Hand auf eine heisse Herdplatte hält, empfindet man – glücklicherweise – Schmerz, der wieder verschwindet, wenn die Ursache behoben ist. Schmerzen können aber auch über lange Zeit andauern und die Alarmfunktion verlieren. Dann werden sie selbst zu einer Art «Krankheit». Sowohl kurz auftretende wie auch dauerhafte Schmerzen müssen ernst genommen und richtig behandelt werden.

**Schmerzen und Demenz**

Bei Menschen mit Demenz ist die Aufmerksamkeit gegenüber Schmerzen besonders wichtig, weil sie diese oft nicht mehr mitteilen können. Hier ein paar Anmerkungen:

- Eine Demenz selbst ist keine körperlich schmerzhafte Krankheit. Menschen mit Demenz leiden jedoch oft an anderen Krankheiten, die plötzlich oder dauerhaft Schmerzen verursachen.

- Wenn ein Mensch mit Demenz nicht über Schmerzen klagt, heisst das nicht, dass er keine Schmerzen hat oder gar schmerzunempfindlich ist. Demenzkranke empfinden genauso Schmerzen, wie Nicht-Demenzkranke.

- Menschen mit Demenz hingegen schätzen ihre Schmerzen anders ein, sie vergessen sie zeitweise oder können sie nicht mehr richtig mitteilen. Oft zeigen Demenzkranke ihre Schmerzen «versteckt», indem sie verhaltensauffällig werden.

- Lang andauernde Schmerzen werden bei alten Menschen und Demenzkranken häufig übersehen oder wegen einer falschen Scheu vor Schmerzmitteln unzureichend behandelt. Schmerzen im Alter sind aber nicht «normal» und müssen nicht einfach erduldet werden.

- Statt Schmerzmitteln verabreicht man schnell einmal Beruhigungsmittel gegen die durch Schmerzen verursachten Verhaltensauffälligkeiten.

- Nicht oder schlecht behandelte Schmerzen verursachen unnötiges Leid. Sie schränken die Mobilität ein und beeinträchtigen die Alltagskompetenzen. Sie führen zu Unruhe, Aggressionen, Schlaflosigkeit und Appetitlosigkeit. Ausserdem führen dauerhafte Schmerzen zu psychischen Leiden.

Redaktion: Jen Haas, Telefonteam der Schweizerischen Alzheimervereinigung.
Folgende Fachpersonen haben mitgeholfen:
Dr. med. Roland Kunz, Chefarzt Geriatrie, Bezirksspital Affoltern a. A.
PD Dr. med. Sophie Pautex, Universitätsspital Genf

© Oktober 2009

alzheimer

# Schmerzen erkennen und behandeln: Nützliche Hinweise

**Wie erkennt man Schmerzen bei einem demenzkranken Menschen? Direkte Fragen und Beobachtungen helfen weiter. Werden Schmerzen vermutet, so sollte der Arzt informiert werden, damit er die Ursachen abklären kann. Er kann dann eine Schmerzbehandlung verordnen.**

Wie merke ich, dass eine demenzkranke Person unter Schmerzen leidet? Weil Menschen mit Demenz ihre Empfindungen oft auf eine andere Art ausdrücken, ist man als pflegende Person auf Beobachtungen angewiesen. Folgende Signale können auf Schmerzen hinweisen:

- Die betroffene Person verändert ihr Verhalten: Sie wird zappelig, angespannt oder fummelt an bestimmten Körperteilen herum. Sie ist zunehmend gereizt, aggressiv oder wandert herum.
- Sie zieht sich zurück, reagiert ängstlich, zum Beispiel bei der Pflege, und wirkt niedergeschlagen oder teilnahmslos.
- Die kranke Person gibt Äusserungen von sich, die auf Schmerzen hinweisen: Seufzen, Stöhnen, Jammern, Weinen und Brummeln, aber auch Schreien oder Fluchen.
- Ihr Gesichtsausdruck ist verändert: Sie blickt traurig oder ängstlich, verzieht das Gesicht, runzelt die Stirn, kneift die Augen zu, beisst die Zähne zusammen.
- Die Körpersprache verändert sich: Sie wirkt steif und verkrampft, sie meidet Bewegungen oder schont das schmerzende Körperglied.
- Die betroffene Person ist appetitlos oder leidet unter Schlafstörungen.

Wichtig: Schmerzen können sowohl zu plötzlichen wie auch dauerhaften Verhaltensänderungen führen. Verbessert sich jedoch das Verhalten nach einer einwöchigen, intensiven Schmerztherapie nicht, können Schmerzen als Ursache ausgeschlossen werden.

**Schmerzen oder nicht? Fragen helfen weiter**

Jedes Zeichen, aber auch jede Äusserung über Schmerzen ist ernst zu nehmen. Vermutet man Schmerzen, sollte man wenn möglich nachfragen.

- Fragen Sie einfach und direkt: «Hast du Schmerzen?», «Wo tut es weh?», «Zeig mir, wo es weh tut!»
- Berühren Sie die vermutete Stelle und fragen Sie: «Tut es dir da weh?»
- Schmerzskalen können der betroffenen Person helfen, die Stärke ihres Schmerzes mitzuteilen. Es gibt verschiedene Schmerzskalen, z.B. solche mit Zahlen (von 0 «keine Schmerzen» bis 10 «starke Schmerzen») oder solche, welche die Schmerzstärke abfragen (keine Schmerzen, leichte Schmerzen, starke Schmerzen, sehr starke Schmerzen). Andere Skalen beruhen auf Beobachtungen des Verhaltens (z.B. Schmerzassessment mit ECPA).
- Ist die Antwort unklar, fragen Sie dann noch einmal, wenn Sie besonders starke Schmerzen vermuten (bei Bewegungen, beim Essen etc.). Führen Sie eventuell eine Art Tagebuch mit Beobachtungen über das Verhalten der betroffenen Person. Die Pflegeplanung der Schweizerischen Alzheimervereinigung hilft Ihnen weiter.

**Was häufig Schmerzen verursacht**

Viele Krankheiten verursachen Schmerzen. Folgende Ursachen kommen bei älteren Menschen und daher auch bei Menschen mit Demenz häufig in Frage:

- Gelenk- und Knochenerkrankungen, wie Arthrose oder Osteoporose (z.B. Hüft- und Rückenschmerzen)
- Infektionen, z.B. eine Blasenentzündung
- Verstopfung
- Kopfschmerzen, Migräne
- Zahnfleisch- und Zahnprobleme. Der Gewichtsverlust von Menschen mit Demenz führt oft zu schlecht sitzenden Zahnprothesen, die wiederum Zahnfleischentzündungen verursachen.
- Druckstellen vom Sitzen oder Liegen oder von engen, unbequemen Kleidern oder Schuhen.
- Wunden und Hautverletzungen
- Knochenbrüche, insbesondere nach Stürzen
- Gürtelrose
- Tumorerkrankungen

Ihre Beobachtungen helfen dem Arzt bei der Suche der Ursache weiter.

**Schmerzen mit Arzt besprechen**

Gewisse Schmerzen können ohne eine Schmerztherapie behoben werden, indem man beispielsweise die Sitzposition der betroffenen Person ändert oder eine Zahnprothese anpasst. Eine eigentliche Schmerztherapie hingegen sollte nur der Arzt vornehmen. Bei Verdacht auf Schmerzen oder bei Schmerzen, deren Ursache man nicht kennt, ist eine ärztliche Untersuchung unbedingt nötig. Danach kann er die richtige Behandlung einleiten.

**Schmerzbehandlung mit Medikamenten**

Die Schmerzbehandlung mit Medikamenten hat immer noch einen schlechten Ruf. Viele glauben, Menschen mit Demenz vertrügen Schmerzmedikamente schlecht oder würden davon abhängig. Heute jedoch kann man Schmerzen gut behandeln. Ziel einer Schmerzbehandlung mit Medikamenten ist, dass eine betroffene Person dauerhaft so wenig Schmerzen wie möglich hat.

- Zur Schmerztherapie mit Medikamenten empfiehlt sich das Drei-Stufen-Schema der Weltgesundheitsorganisation WHO. Auf jeder Schmerzstufe kommen andere Wirkstoffarten zum Einsatz.
- Erste Stufe: Behandlung vor allem mit Paracetamol (z.B. Panadol). Antirheumatika wie Ibuprofen (z.B. Dolocyl) sollten wegen möglicher Nebenwirkungen nur befristet eingesetzt werden.
- Zweite Stufe: Ist die Wirkung der Schmerzmittel der ersten Stufe ungenügend, behandelt man mit morphinähnlichen Medikamenten (z.B. Tramadol oder Codein).
- Dritte Stufe: Ist die Wirkung der Schmerzmittel der zweiten Stufe ungenügend, wird mit Morphin oder ähnlichen Wirkstoffen behandelt. Morphin wird heute bei starken Schmerzen auch längerfristig eingesetzt und nicht erst am Lebensende. Eine Angst vor psychischer oder körperlicher Abhängigkeit ist unbegründet.
- Oft werden die Medikamente aus Stufe zwei und drei mit solchen aus der ersten Stufe kombiniert.
- Der Arzt verordnet Schmerzmittel meist so, dass sie rund um die Uhr ausreichend wirken. So verhindert man, dass Schmerzen wieder auftreten. Eine dauerhafte Therapie mit Schmerzmitteln ist bei Menschen mit Demenz von Vorteil, da sie ihre Schmerzen oft nicht ausdrücken können.
- Treten trotz einer Schmerzbehandlung in gewissen Momenten Schmerzen auf, kann die Behandlung vom Arzt angepasst werden. Beispielsweise können Schmerzmedikamente eine halbe Stunde

© Oktober 2009

alzheimer

vor der Körperpflege oder dem Kleiderwechsel verabreicht werden, wenn dies weh tut.

- Sollte die Einnahme von Tabletten zum Problem werden, gibt es auch Tropfen, Lösungen, Sirupe oder spezielle Pflaster.
- Beobachten Sie die Wirkung der Medikamente. Reicht sie aus? Gibt es Nebenwirkungen? Teilen Sie Ihre Beobachtungen dem Arzt mit.
- Erklären Sie der betroffenen Person, dass Sie etwas gegen die Schmerzen unternehmen, z.B. wenn Sie die Tabletten verabreichen.

**Linderung mit anderen Methoden**
Als Ergänzung zu Medikamenten lindern auch alternative Methoden die Schmerzen. Auch hier gilt: Schmerzen zuerst beim Arzt abklären lassen, bevor selbst behandelt wird.

- Ergo- und Physiotherapie lindern Schmerzen oder eignen sich zur Schmerzvorbeugung bei Verkrampfungen, falschen Körperhaltungen oder Druckstellen.
- Wärmende Wickel lockern verkrampfte Muskeln und lindern Schmerzen z.B. bei: Bauchschmerzen, Ohrenschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen.
- Kühlende Umschläge setzen die Schmerzempfindlichkeit herab bei Kopfschmerzen, Migräne, Schwellungen, Sonnenbrand etc.
- Massagen und Einreibungen mit verschiedenen Ölen sind oft schmerzlindernd und entspannend.
- Helfen Sie der betroffenen Person die Schmerzen zu ertragen, indem Sie sie beschäftigen, mit ihr an die frische Luft gehen etc.

**Für weitere Informationen wenden Sie sich an:**

den Hausarzt

den Facharzt (Geriater, Psychogeriater)

die Pflegefachperson, z.B. der Spitex

**das Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06**
**Mo – Fr: 8-12 und 14-17 Uhr**

Schweizerische Alzheimervereinigung Rue des Pêcheurs 8E 1400 Yverdon-les-Bains
Tel. 024 426 20 00 Fax 024 426 21 67 info@alz.ch www.alz.ch