

## Tipps

### Psychoonkologische Unterstützung

Wenn Schmerzen schwierig zu lindern sind, kann das Ihre Stimmung und Ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt auch über diese Auswirkungen. Bitten Sie bei Bedarf um die Unterstützung durch eine psychoonkologische Fachperson.

### Weitere Informationen zum Thema :

Siehe weitere Symptom Navi Flyer:

- **«Schmerzen»** (2023)
- **«Schmerzlinderung durch Medikamente»** (2023)

### Krebsliga Schweiz :

- **«Schmerzen»**, Webseite der Krebsliga zum Thema Schmerzen
- **«Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung»**, Broschüre (2018)
- **«Schmerztagebuch»**, Broschüre (2012)
- **«Fragebogen zur Schmerzerfassung»**



## Kopfschmerzen

### Gut zu wissen

Viele Faktoren können Kopfschmerzen verursachen, wie z. B.:




- Entzündungen /Infektionen
- Medikamente
- Nebenwirkungen von Krebsbehandlungen (z.B. Veränderungen im Blut, Flüssigkeitsverlust).
- Krebserkrankung
- Beeinflussende Faktoren wie Stress, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, verminderte körperliche Aktivität

Sprechen Sie mit Ihrer Behandlungsteamüber Ihre Kopfschmerzen. Wenn möglich sollte die Ursache der Kopfschmerzen behandelt werden.

Notieren Sie folgende Punkte für das Gespräch:

- Wann und wie häufig treten die Kopfschmerzen auf
- Wie lange dauern sie an und wie stark sind sie
- Wo am Kopf spüren Sie die Schmerzen (Stirn, um die Augen, einseitig oder beidseitig, Hinterkopf ...).
- Faktoren, die sie auslösen können (Licht, Geräusche, Medikamente, Menstruation...)
- Wie fühlen sich die Schmerzen an (stechend, hämmernd, pulsierend, drückend)
- Alle Medikamente, die Sie einnehmen
- Begleitsymptome (Sehstörungen, Übelkeit, Lärm- oder Lichtempfindlichkeit, verstärkte Schmerzen beim Sprechen oder bei Bewegungen ...)

# Kopfschmerzen

| Sie fühlen sich...  | Oder Sie stellen fest...  | Was Sie selbst für sich tun können...   |
|---|---|---|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sie haben ab und zu Kopfschmerzen, aber diese sind leicht und kommen nur gelegentlich vor</li> <li>Dies hindert Sie nicht daran, Ihre alltäglichen Aktivitäten auszuführen.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fragen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt bevor Sie Schmerzmedikamente einnehmen</li> <li>Nehmen Sie verschriebene Schmerzmedikamente frühzeitig ein. Warten Sie nicht, bis sich der Schmerz festgesetzt hat.</li> <li>Trinken Sie ausreichend (1.5 l/Tag) und schlafen Sie 7-8 Stunden pro Nacht. Bewegen Sie sich regelmäßig, und machen Sie Entspannungsübungen (Atemübungen, Meditation).</li> <li>Vermeiden Sie bei Kopfschmerzen grelles Licht und Lärm, legen Sie sich hin.</li> <li>Akupunktur oder Yoga können die Häufigkeit von Kopfschmerzen reduzieren</li> </ul> |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sie haben häufig Kopfschmerzen</li> <li>Die Kopfschmerzen beeinträchtigen Ihre täglichen Aktivitäten</li> <li>Sie leiden an Übelkeit oder Verstopfung</li> </ul>   | <p>Folgen Sie den Empfehlungen im grünen Kästchen und:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wenden Sie sich an Ihre Ärztin / Ihren Arzt, er kann Ihnen ein anderes Medikament verschreiben</li> <li>Besprechen Sie regelmäßig die Wirksamkeit der Medikamente</li> <li>Sprechen Sie Übelkeit oder Verstopfung frühzeitig an. Diese können durch ausreichendes Trinken, eine ballaststoffreiche Ernährung und falls nötig mit Abführmitteln verhindert werden.</li> </ul>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sie haben neue Beschwerden wie:</li> <li>Sehr starke, plötzliche Kopfschmerzen oder Kopfschmerzen werden bei Aktivität massiv stärker</li> <li>Fieber &gt;38°, Nackensteife, Schwindel, Erbrechen</li> <li>Gleichgewichts-, Sprach- oder Bewusstseinsstörung, Sehveränderungen</li> <li>Ein schwaches Körperglied oder ein schlaffer Mundwinkel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kontaktieren Sie umgehend das Behandlungsteam oder gehen Sie in die Notaufnahme</li> </ul>   |