

Tipps

Selbsthilfegruppen und Diskussionsforen

In Selbsthilfegruppen tauschen sich Menschen in ähnlichen Situationen aus. Sie können dort Unterstützung und Rat erhalten:

«www.selbsthilfeschweiz.ch »

Eine Alternative zu Selbsthilfegruppen sind Diskussionsforen, in denen Sie Ihre Erfahrungen schriftlich austauschen können: «www.krebsforum.ch »

Entlastungsangebote

Nehmen Sie sich regelmässig Zeit für sich, um Kraft zu tanken. Gehen Sie Ihren Hobbies nach und pflegen Sie soziale Kontakte. Mitarbeitende oder Ehrenamtliche von Entlastungsdiensten können während Ihrer Abwesenheit Zeit mit Ihrem kranken Angehörigen verbringen. «www.angehoerigepflegen.ch»

Unterstützung durch Psychoonkologinnen / -onkologen

Wenn Sie bei sich Gefühle der Hilflosigkeit oder Angst feststellen, oder wenn Sie das Leiden der betroffenen Person belastet, kann es helfen, mit einer Fachperson darüber zu sprechen. Psychoonkologen können Sie in Gesprächen unterstützen. Fragen Sie das Behandlungsteam und sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über diese Möglichkeit.

Weiter Informationen zu diesem Thema

«Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung», Broschüre der Krebsliga Schweiz

«Schmerztagebuch», Broschüre der Krebsliga Schweiz

«Ich begleite eine an Krebs erkrankte Person», Broschüre der Krebsliga Schweiz



Für Angehörige

Bei Schmerzen unterstützen

Gut zu wissen

Schmerzen sind für die Betroffenen und für ihnen nahestehende Personen herausfordernd. Mitzuerleben, wie sich die Schmerzen negativ auf den Alltag der Betroffenen auswirken, wird oft belastend erlebt. Besonders ungenügend kontrollierte Schmerzen machen Angst und rauben Kräfte. Dies hat Einfluss auf die Lebensqualität von Betroffenen und deren Nahestehenden.

Eine zeitnahe Schmerzbehandlung kann stärker werdende Schmerzen wirksam reduzieren. Die Wirkung der Schmerzmedikamente und die Auswirkungen der Schmerzen im Alltag können Sie mit dem Behandlungsteam besprechen. So kann die Schmerzbehandlung bei Bedarf schnell angepasst werden.

Als Nahestehende können Sie die Schmerzbehandlung zu Hause unterstützen. Diese Aufgabe kann bei Ihnen Hilflosigkeit oder Angst auslösen, weil Sie mit dem Leiden der Person, die Sie betreuen, konfrontiert werden. Dabei möchten wir Sie unterstützen.

Bei Schmerzen unterstützen

sie fühlen sich ...	oder sie stellen fest ...	was Sie selbst für sich tun können ...
	Die Person, die Sie unterstützen: • hat leichte Schmerzen, die sie im Alltag und bei gewohnten Tätigkeiten kaum beeinträchtigen	• Die Verwendung einer Schmerzskala kann helfen, die Schmerzen einzuschätzen. Das Behandlungsteam kann Sie dazu beraten. • Ermutigen Sie die Person, die verordneten Schmerzmedikamente regelmässig einzunehmen, auch wenn die Schmerzen nur leicht sind. • Nehmen die Schmerzen trotz der eingenommenen Schmerzmedikamente zu, ermutigen Sie die Person ein Reserve Medikament einzunehmen. • Schlagen Sie ergänzend nichtmedikamentöse Behandlungen vor (z.B. Physiotherapie, Entspannungstraining) • Kontaktieren Sie das Behandlungsteam, wenn Sie Fragen oder Bedenken zur Schmerzbehandlung haben.
	Die Person, die Sie unterstützen: • hat Schmerzen, die sie im Alltag einschränken (z.B. heftige Kopfschmerzen) • wacht nachts wegen Schmerzen auf • Hat Nebenwirkungen von Medikamenten: Übelkeit, Appetitlosigkeit, Verstopfung	• Die Einnahme von Reserve-Medikamenten sollte immer frühzeitig erfolgen. • Wenn Sie schmerzhaft Aktivitäten beobachten, regen Sie an, 30 Minuten vor der Aktivität ein Reserve-Medikament einzunehmen. • Führen Sie ein Schmerz-Tagebuch. Dokumentieren Sie dort die Werte der Schmerzskala, die Einnahmezeiten aller Schmerzmedikamente, deren Wirksamkeit und Nebenwirkungen. • Ermutigen Sie die betroffene Person mit dem Behandlungsteam über die Nebenwirkungen der Schmerzmedikamente zu sprechen.
	• Keine Verbesserung der Schmerzen trotz Einnahme der Medikamente • Sehr schnelle Zunahme der Schmerzen	• Wenden Sie sich in Absprache mit der betroffenen Person an das Behandlungsteam oder an den Hausarzt / die Hausärztin.