

## Tipps

### Physiotherapie

Bei gewissen Schmerzen kann Ihnen allenfalls eine Behandlung durch eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten weiterhelfen. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam darüber.

### Interventionelle Schmerzspezialisten

Als weitere Schmerztherapie kann eine direkte Medikamenteninfusion oder eine gezielte Verödung der schmerzleitenden Nerven durch interventionelle Schmerzspezialisten helfen. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam darüber.

### Unterstützung durch Psychoonkologen/-onkologin

Die psychische Belastung durch die Grundkrankheit verstärkt möglicherweise Ihr Schmerzempfinden. Psychoonkologen unterstützen Sie und Ihre Angehörigen ergänzend mittels Gesprächen bei der Krankheitsverarbeitung. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach einer Empfehlung.

### Weitere Informationen zu diesem Thema

- «Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung», Krebsliga Schweiz
- «Schmerztagebuch», Krebsliga Schweiz

## Schmerzen

### Gut zu wissen

Schmerzen sind bei Krebs häufig und werden von Person zu Person unterschiedlich wahrgenommen. Nur wenn Sie über Ihre Schmerzen mit Ihrem Behandlungsteam sprechen, können Sie auch wirkungsvoll behandelt werden.

Schmerzen müssen nicht sein und müssen nicht ausgehalten werden.

Über 3 Monate anhaltende Schmerzen werden als chronisch bezeichnet. Für den Körper haben sie keine Schutzfunktion mehr. Sie dienen nicht mehr als Warnzeichen wie beispielsweise bei einer Verbrennung. Schmerzen bei Krebs sollen deshalb konsequent behandelt werden.

Chronische Schmerzen wirken sich sowohl auf Ihren Körper wie auf Ihr Befinden aus. Diese Schmerzen sind oft schwierig zu beschreiben. Sie werden häufig kraftraubend erlebt und können Stress und dessen Folgen auslösen.

Zur Behandlung von Tumorschmerzen werden in erster Linie die Tumorthherapie und Schmerzmedikamente eingesetzt. Es gibt aber auch weitere Möglichkeiten wie zum Beispiel Entspannungstechniken oder die Anwendung von Wärme/Kälte. Das Behandlungsteam hilft Ihnen, die für Sie geeignete Kombination zu finden.



## Schmerzen

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte Schmerzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nehmen Sie die verordneten Schmerzmittel nach Plan regelmässig ein.</li> <li>• Nehmen Sie Reservemedikamente ein, sobald die Schmerzen stärker werden (siehe Merkblatt).</li> <li>• Sprechen Sie mit dem Behandlungsteam über Ihre Schmerzen. Das ist sehr wichtig und kein Ausdruck von Schwäche.</li> <li>• Informieren Sie sich beim Behandlungsteam, wenn Sie Schwierigkeiten oder Widerstände haben, die Medikamente richtig anzuwenden (zum Beispiel beim Schlucken von Tabletten).</li> <li>• Falls Sie die Schmerzmittel anpassen möchten, sprechen Sie mit dem Behandlungsteam ab, welches Medikament sich dazu eignet.</li> <li>• Versuchen Sie herauszufinden, welche zusätzlichen Massnahmen Ihre Schmerzen lindern. Anregungen finden Sie auf dem ergänzenden Merkblatt.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einschränkungen bei Alltagstätigkeiten</li> <li>• Zunehmendes Vermeiden von Bewegung</li> <li>• Appetitverlust</li> <li>• Verstopfung und/oder Übelkeit</li> <li>• Anspannung</li> <li>• Angst</li> <li>• Gestörter Schlaf</li> <li>• Sich nicht mehr wie üblich an Dingen freuen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benützen Sie Hilfsmittel zur Erfassung von Schmerzen, beispielsweise ein Schmerztagebuch oder eine Schmerzskala. Notieren Sie, wie oft Sie Reservemedikamente einnehmen und wie diese wirken. Bringen Sie diese Aufzeichnungen zur nächsten Konsultation mit. So kann die Therapie einfacher angepasst werden.</li> <li>• Melden Sie sich beim Behandlungsteam, falls Sie an Nebenwirkungen der Schmerzmedikamente leiden wie beispielsweise an Übelkeit oder Verstopfung. Diese Nebenwirkungen können behandelt werden.</li> <li>• Scheuen Sie sich nicht, wiederholt über Ihre Schmerzen zu sprechen. Eine wirkungsvolle Schmerzbehandlung muss immer wieder überprüft und gegebenenfalls angepasst werden.</li> <li>• Viele Menschen haben Bedenken, starke Schmerzmittel wie Opiate einzunehmen. Besprechen Sie Ihre Bedenken mit Ihrem Behandlungsteam. Stoppen Sie die Medikamenteneinnahme nicht von sich aus.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schmerzen bessern sich nicht, trotz Einnahme der Reservemedikamente nach Verordnung</li> <li>• Schnelle Verschlimmerung der im gelben Bereich aufgelisteten Symptome</li> <li>• Neue Schmerzen treten auf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nehmen Sie mit dem Behandlungsteam Kontakt auf.</li> </ul>