

GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS

Pflegebedürftiger Mensch hat Schmerzen - wie helfen?

Wenn der eigene Körper wehtut, fällt es schwer, die schönen Seiten des Lebens zu sehen

Für pflegende Angehörige ist das schwer anzuschauen: Die Mutter verzieht das Gesicht mit jedem Schritt, der Partner kann von einer erholsamen Nachtruhe nur träumen. Viele pflegebedürftige Menschen leben mit chronischen Schmerzen - ob aufgrund von Nervenschäden, Arthrose oder Krebserkrankungen. Wenn der eigene Körper wehtut, fällt es schwer, die schönen Seiten des Lebens zu sehen. Dazu drohen weitere schwerwiegende Folgen für die Gesundheit: So steigt durch chronische Schmerzen das Risiko für Stürze, Bluthochdruck und Schlafprobleme, so das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). Doch Betroffene beißen oft die Zähne zusammen und halten einfach aus - auch, weil sie annehmen, dass es keine Hilfe gibt oder Schmerzen zum Alter eben dazugehören. Doch: «Es gibt vielfältige Möglichkeiten, sie zu lindern und das Wohlbefinden zu fördern. Angehörige können dabei eine wichtige Unterstützung sein», so Daniela Sulmann, Geschäftsleiterin und Pflegeexpertin des ZQP. Was genau sie tun können:

Tipp 1: Auf Anzeichen für Schmerzen achten

Längst nicht jeder Mensch, der mit Schmerzen durchs Leben geht, macht das in Gesprächen zum Thema. Das ZQP rät Angehörigen daher, regelmäßig nach Schmerzen zu fragen - und auch auf Anzei-



Einsamkeit durch Schmerzen: Damit es dazu nicht kommt, können Angehörige Pflegebedürftige unterstützen.

Foto: Silvia Marks/dpa-trn

chen wie Unruhe, Schonhaltungen, Anspannung, Schwitzen und Stöhnen zu achten. Das gilt insbesondere bei Menschen mit Demenz, die womöglich Schmerzen nicht benennen können.

Tipp 2: Fachleute mit ins Boot holen

Welche Möglichkeit es zur Schmerzlinderung gibt, wissen Fachleute am besten - und es ist wichtig, sie ins Boot zu holen. Anlaufstellen sind neben der Hausarztpraxis auch Facharztpraxen - etwa für Orthopädie oder Neurologie - sowie Schmerzzentren. Zum Termin können Angehörige die

pflegebedürftige Person begleiten. Was sie am besten dabei haben: ein Schmerztagebuch, in dem Häufigkeit und Stärke von Schmerzen festgehalten sind.

Am Ende entsteht ein Behandlungsplan: Medikamente, Physiotherapie, Ergotherapie, Entspannungstechniken, Anwendungen mit Wärme oder Kälte - all das kann Teil einer Schmerzbehandlung sein. Sinnvoll ist womöglich auch psychologische Unterstützung.

Tipp 3: Einsamkeit vorbeugen

Wer chronische Schmerzen hat, neigt dazu, sich zurückzuziehen -

ein Risikofaktor für Einsamkeit. Angehörige können dabei unterstützen, dass es nicht so weit kommt, etwa indem sie die pflegebedürftige Person ermuntern, trotz der Schmerzen ihren Interessen nachzugehen und Kontakte zu pflegen. Ist das wegen der Schmerzen außer Haus nicht möglich, lässt sich womöglich eine Verabredung zu Hause organisieren.

Was Betroffenen ebenfalls guttun kann: der Austausch mit Menschen, denen es ähnlich geht - etwa in Selbsthilfegruppen. Finden kann man eine solche Gruppe etwa über die Webseite der Unabhängigen Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland. (DPA)

Probleme beim Schlucken von Tabletten?

Diese Tricks helfen

Tablette auf die Zunge, Wasser in den Mund, Kopf in den Nacken: Gehen Sie auch so vor, wenn Sie eine Tablette schlucken?

Diese Technik ist aber nicht unbedingt die beste, wie Friederike Habighorst-Klemm vom Landesapothekerverband Baden-Württemberg sagt. Der Grund: Dabei kann sich die Speiseröhre verengen. «Besser ist es, den Kopf leicht nach vorne zu senken und das Kinn nach unten zu ziehen, anstatt den Kopf nach hinten zu neigen», so die Patientberaterin.

Auch der Flaschentrick kann helfen

Wer beim Schlucken von Tabletten stets kämpfen muss, kann es auch mit dem Flaschentrick probieren. Dass diese Technik funktionieren kann, hat ein Forschungsteam des Universitätsklinikums Heidelberg herausgefunden. So geht es:

- Eine elastische Kunststoffflasche (PET) mit Wasser füllen.
- Die Tablette auf die Zunge legen und die Flasche so an den Mund setzen, dass die Lippen die Öffnung fest umschließen.
- Nun saugend aus der Flasche trinken, sodass sie sich zusammenzieht. Wasser und Tablette sofort schlucken.
- Das Prinzip: Die Tablette folgt der Schwerkraft zum Zungengrund - also dem hintersten Teil der Zunge - und kann dann gar nicht anders, als beim Schlucken mitgespült zu werden.



Manche Menschen tun sich schwer beim Schlucken von Tabletten: Ein paar Tricks können helfen und das Einnehmen deutlich erleichtern. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Von Apfelsmus bis Brausetablette: Weitere Strategien

Wer immer wieder Probleme hat, Tabletten runterzubekommen, kann es zudem mit diesen drei Strategien versuchen:

- Apfelsmus und dickflüssige Getränke können Tabletten ebenfalls besser rutschen lassen, so der Landesapothekerverband Baden-Württemberg. Wichtig: vorab klären, ob das Medikament zusammen mit Mahlzeiten eingenommen werden darf.
- Auch sogenannte Schluckhilfen können eine Option sein. Das Prinzip: Die Tabletten werden mit einer Gelschicht überzogen. Das lässt

sie nicht nur besser rutschen, sondern überdeckt auch ihren oft bitteren Geschmack.

So große Probleme mit dem Schlucken, dass Sie die Einnahme von Tabletten vermeiden? Dann gilt: Keine Scheu, sich in der Apotheke beraten zu lassen. Womöglich lässt sich der Wirkstoff auch in einer anderen Darreichungsform einnehmen - etwa als Saft oder Brausetablette.

Darf ich Tabletten zerkleinern, um sie besser schlucken zu können?

Das klärt man am besten in der Apotheke oder liest sich die Packungsbeilage durch, denn nicht

jede Tablette kann problemlos geteilt werden. «Das Zerkleinern oder Teilen kann die Wirksamkeit beeinträchtigen oder Nebenwirkungen verursachen», warnt Friederike Habighorst-Klemm. Zum Beispiel, wenn es sich um Retardtabletten handelt, die nach und nach kleinere Mengen des Wirkstoffs abgeben. Zerstört man die Tabletten, wird die gesamte Wirkstoffmenge auf einmal freigesetzt, was zu gefährlichen Überdosierungen führen kann. Selbst Tabletten mit einer Kerbe dürfen nicht immer geteilt werden. Es kann sich nämlich auch um eine Schmuckkerbe handeln, die dem Zweck dient, dass die Tablette besser von anderen zu unterscheiden ist. (DPA)

31480601_002625

Wir wünschen Ihnen Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr:

BACHSTRASSE SENIORENHEIM
www.bachstrasse.de

36408501_002625

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!

AVENTURIN
Ambulante Pflege

Bahnhofstr. 9 | 30900 Wedemark
☎ 05130 | 6 09 43 29
www.aventurin-pflege.de
info@aventurin-pflege.de

37088601_002625

WEIL ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN IST

... sorgen wir dafür, dass Sie dort so lange wie möglich bleiben können.

Diakoniestation Burgwedel/Langenhagen

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen einfühlsam und zuverlässig in allen Bereichen der ambulanten Alten- und Krankenpflege. Wir sind für Sie da. Jederzeit.

DIAKONIESTATIONEN HANNOVER
Häusliche Alten- und Krankenpflege

Ehlbeek 2 | 30938 Burgwedel
Tel. 05139 27002 | www.dsth.de
@diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.de>

31448401_002625

Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark

Wir wünschen Ihnen einen guten Rutsch und alles Gute für das neue Jahr!

Wo das Herz wohnt, sind wir zuhause.

MediCare
Seniorenresidenz Allerhop

Allerhop 22 a • 30900 Wedemark • 05130 / 928 050

37166101_002625