

# Schmerzen erkennen

## Informationen für Mitarbeitende in der stationären Altenhilfe

aufgeschrieben vom Arbeitskreis Palliative Geriatrie des Hospiz- und Palliativnetzwerkes München

Schwerkranke und sterbende Menschen haben häufig Schmerzen.

In der palliativen Versorgung beachten wir **alle Formen von Schmerzen**.

**Dazu gehören:** körperliche, psychische (seelische), soziale (mitmenschliche) und spirituelle Schmerzen.

**Jede Person empfindet Schmerzen anders.**

Und jede Person braucht auch **andere Hilfen gegen den Schmerz**.

Am besten können Bewohner\*innen selbst ihre Schmerzen einschätzen.

Aber nicht alle Menschen können das. Zum Beispiel **Menschen mit Demenz** können es nicht immer.

Demenz ist eine Erkrankung im Gehirn. An Demenz erkrankte Menschen können sich an vieles nicht mehr erinnern.

**Deshalb müssen wir diese Menschen aufmerksam beobachten:**

wie sie aussehen, welche Geräusche sie von sich geben, wie sie sich verhalten.

Dadurch bekommen wir **Hinweise auf Schmerzen** oder andere belastende Beschwerden.

<b>Anzeichen für Schmerzen</b>	
<b>Gesicht</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ ist starr, steif, angespannt</li><li>▪ starrt vor sich hin</li><li>▪ wirkt ängstlich, verkrampft</li><li>▪ wirkt verschlossen, abweisend</li><li>▪ beißt die Zähne zusammen</li><li>▪ runzelt die Stirn</li><li>▪ hat eine senkrechte Stirnfalte</li><li>▪ hat (<b>plötzlich</b>) angstvolle große Augen</li><li>▪ weint, aber ohne richtige Tränen</li><li>▪ verzieht oder verzerrt das Gesicht</li></ul>	<b>Körper</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ wirkt verkrampft</li><li>▪ hat Hand oder beide Hände zur Faust geballt</li><li>▪ ist unruhig, nestelt (Beispiel: Die Person zupft an ihrem Ärmel oder an der Tischdecke.)</li><li>▪ vermeidet bestimmte Bewegungen oder Körperhaltung</li><li>▪ bewegt sich nicht wie gewohnt</li><li>▪ will nicht mobilisiert (bewegt) werden</li><li>▪ ist in einer Schonhaltung (ungewohnte Körperhaltung, um weniger Schmerzen zu haben)</li><li>▪ hält Hand auf schmerzende Stelle</li><li>▪ liegt zusammengerollt wie ein Embryo (ungeborenes Kind)</li><li>▪ zieht Knie an den Körper</li><li>▪ bleibt ganz unbeweglich (nicht wie gewohnt)</li></ul>
<b>Stimme, Sprache, Geräusche</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ schreit, stöhnt, jammert</li><li>▪ schreit (<b>plötzlich</b>) laut und schrill</li><li>▪ seufzt, wimmert</li><li>▪ bekommt plötzlich Sprachstörungen oder Sprachzerfall (Beispiel: Die Person sagt ständig nur Teile von einem Wort.)</li><li>▪ ruft andauernd</li><li>▪ läutet andauernd</li></ul>	<b>Verhalten mit anderen Menschen (Nähe, Kontakt)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ schreit weiter, wenn jemand kommt</li><li>▪ macht die Augen nicht auf</li><li>▪ zeigt Angst, Abwehr oder Schmerz-Laute oder Schreie bei Mobilisation (Bewegung), Pflege, Aktivitäten</li><li>▪ will sich nicht berühren lassen</li><li>▪ klammert sich fest (zum Beispiel am Bett-Gitter)</li><li>▪ verhält sich abwehrend, aggressiv oder schlägt um sich (ohne zu schauen, wohin er/sie schlägt)</li><li>▪ vermeidet Kontakt</li></ul>
<b>Verhalten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ hat keinen Hunger, will nichts essen</li><li>▪ ist stiller als sonst</li><li>▪ geht unsicherer, schwankend, stürzt häufiger</li><li>▪ wirkt unruhig, gehetzt, nervös</li><li>▪ ist stärker verwirrt</li><li>▪ schläft schlecht</li><li>▪ kann sich über nichts freuen</li><li>▪ wird plötzlich inkontinent (kann Urin/ Kot nicht halten)</li><li>▪ wirkt teilnahmslos, ohne Interesse, traurig, unruhig (nicht wie gewohnt)</li></ul>	<b>Vegetative Anzeichen (unbewusst, ungewollt)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ atmet anders als sonst: (<b>plötzlich</b>) stockend (abgehackt, holperig), flacher, hechelnd, angestrengt</li><li>▪ Herz schlägt schneller</li><li>▪ Blutdruck steigt an</li><li>▪ wird <b>plötzlich</b> blass</li><li>▪ schwitzt stärker</li><li>▪ Übelkeit und/oder muss sich übergeben (kotzen, erbrechen)</li></ul>

# Schmerzen erkennen

Informationen für Mitarbeitende in der stationären Altenhilfe  
aufgeschrieben vom Arbeitskreis Palliative Geriatrie des Hospiz- und Palliativnetzwerkes München

---

Viele Einrichtungen haben eine **Leitlinie zum Expertenstandard Schmerzmanagement in der Pflege**.

Bitte lesen Sie diese.

Fragen Sie gerne auch Ihre Pflegedienstleitung.

Die einzelnen Anzeichen für Schmerzen können **ganz verschiedene Ursachen** haben.

Nur ein **einzelnes Anzeichen** ist **kein** sicherer Hinweis auf Schmerzen.

**Beispiel:** Eine Person wird plötzlich **verwirrter**.

Das kann zum Beispiel dadurch entstehen:

- durch einen Infekt
- oder die Demenz wird schlimmer
- oder Schmerzen machen die Person verwirrter.

**Das heißt:** Schmerzen können die Verwirrtheit verursachen, **müssen aber nicht**.

Wenn aber **noch andere Schmerz-Anzeichen dazu kommen** (angespanntes Gesicht, vermeidet bestimmte Bewegungen, schreit), dann ist es wahrscheinlicher: **Die Schmerzen sind die Ursache für die Verwirrtheit**.

## Diese Informationen wurden zusammengestellt aus:

- Kojer, M (2009): Wie soll ich wissen, was Dich quält? Schmerzen erkennen bei demenzkranken alten Menschen. In: Likar R, Bernatzky G, Märkert D, Ilias W. (Hrsg.) Schmerztherapie in der Pflege: Schulmedizinische und komplementäre Methoden. Wien: Springer. S. 69-80
- Kunz, R (2016): Schmerzmanagement bei älteren und kognitiv beeinträchtigten Menschen. In: Kojer M, Schmidl M (Hrsg.) Demenz und Palliative Geriatrie in der Praxis: Heilsame Betreuung unheilbar demenzkranker Menschen. Wien: Springer. S. 45-66

## Hinweis:

Die Erkenntnisse in der Medizin entwickeln sich ständig weiter.

Diese Informationen wurden sorgfältig nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt.

Für unsere Mitarbeitenden in der stationären Altenhilfe.

Diese Informationen sind bestimmt **nicht** vollständig.

Diese Informationen ersetzen **nicht** den Arzt/ die Ärztin.

**Nur ein Arzt /eine Ärztin darf Medikamente verordnen.**

Das Hospiz- und Palliativnetzwerk München und der Arbeitskreis Palliative Geriatrie übernehmen **keine Haftung**, dass diese Informationen korrekt oder vollständig sind.

Diese Informationen wurden einfach verständlicher geschrieben von: [www.einfachverstehen.de](http://www.einfachverstehen.de)

Stand: 04.03.2021