

Schmerzen bei älteren Menschen

Patienten-Information

der S3-Leitlinie „Schmerzmanagement bei geriatrischen Patient:innen (GeriPAIN) in allen Versorgungssettings“ (AWMF Registernr. 145-005)

S3-Leitlinie GeriPAIN

Was diese Patienten-Information bietet

Diese Information soll helfen, die Behandlung von geriatrischen Patienten* mit Schmerzen zu verbessern.

Sie gibt Empfehlungen, wie man Schmerzen erkennen und über die Zeit beobachten kann, um eine Diagnose zu stellen. Der Fokus liegt auf den besonderen Bedürfnissen älterer Menschen, die Schmerzen haben. Es wird erklärt, was bei älteren Menschen besonders beachtet werden muss.



Geriatrische Patienten sind ältere Menschen (60 Jahre und älter), die mehrere Krankheiten haben. Sie sind dadurch in ihrem Alltag eingeschränkt.

*für eine bessere Lesbarkeit steht in diesem Text nur die männliche Form. Das heißt: es steht zum Beispiel „der Patient“. Aber gemeint sind alle Geschlechter.

Warum Sie sich auf die Aussagen dieser Patienten-Information verlassen können

Die Empfehlungen in der Leitlinie wurden nach anerkannten Regeln erstellt. Zuerst wurde nach wissenschaftlichen Studien gesucht. Alle gefundenen Studien wurden genau überprüft. Nur die Studien, denen man vertrauen kann, wurden in die Leitlinie aufgenommen. Besonders wichtig waren Übersichtsarbeiten, die viele einzelne Studien zusammenfassen.

Verschiedene Fachleute für Schmerzen haben die Studien gelesen. Daraus haben sie Empfehlungen gemacht und besprochen. Manche Fragen sind nicht gut erforscht. Dann zählt nur die Meinung der Fachleute.

Außerdem waren Menschen beteiligt, die selbst von Schmerzen betroffen sind oder eine Gruppe von Betroffenen vertreten.

Eine Wissenschaft für sich – die Empfehlungen einer Leitlinie

Für jede Empfehlung wurde ein „Grad der Empfehlung“ festgelegt. Dieser zeigt, wie sicher die positive Auswirkung einer Behandlung ist. Normalerweise ist eine starke Empfehlung für oder gegen eine Behandlung mit guten wissenschaftlichen Beweisen verbunden. In besonderen Fällen kann die Empfehlung auch anders ausfallen, wenn es gute Gründe dafür gibt. Je sicherer die Fachleute den Nutzen einer Empfehlung einschätzen, desto höher ist der Grad der Empfehlung.

Die Einteilung des Empfehlungsgrads folgt einem „dreistufigen System“. Eine Erklärung dazu findet sich in der Tabelle.

Empfehlungsstärke	Symbol	Formulierung im Text
Starke Empfehlung	⇈	soll
Empfehlung	↑	sollte
Empfehlung offen	↔	kann erwogen werden



Schmerz-Versorgung für ältere Menschen

Ältere Menschen und auch ihre Familien sollten wissen: Was hilft gegen Schmerzen? Welche Behandlungen gibt es? (Empfehlung 1, ↑)

Ältere Menschen sollen mitentscheiden: Welche Behandlung möchten sie? Welche hilft gut? Welche hat Nachteile? (Empfehlung 2, ⇈)

Im Krankenhaus sollten alle Infos zum Schmerz an einer Stelle stehen. Alle Fachleute sollten diese Infos einsehen können. Auch zu Hause sollten die Infos klar sein. Sie sollten bei den Patienten vorliegen, z. B. in einer Patientenmappe oder in einer elektronischen Patientenakte. (Empfehlung 4 & 5, ↑)

Untersuchung von älteren Menschen mit Schmerzen

Ältere Menschen sollten nach Schmerzen gefragt werden, wenn sie zum ersten Mal eine Gesundheits-Einrichtung besuchen. Z. B. Hausarzt-Praxis, Physiotherapie oder Pflegeheim.

Hat der ältere Mensch Schmerzen?
Dann sollte eine genauere Untersuchung folgen. Außerdem sollte schnell geholfen werden. Auch wenn die Untersuchung noch nicht abgeschlossen ist. (Empfehlung 8-10, ⇈)

Schmerzen sollen genau untersucht werden. In Ruhe und bei Bewegung.

Wichtige Fragen sind:

Seit wann gibt es die Schmerzen?

Gibt es andere Krankheiten?

Welche Medikamente nimmt die Person?

Welche Maßnahmen macht die Person, um die Schmerzen zu lindern?

Wie zeigt die Person ihre Schmerzen? (Mit Worten oder durch Verhalten)

(Empfehlung 13 & 14, ⇈)



Behandlung von Schmerzen bei älteren Menschen

Bewegung hilft

Ältere Menschen mit Schmerzen sollen sich bewegen, wenn sie
• Muskelschmerzen haben
• eine Spinalkanalstenose oder Kreuzschmerzen haben
• Gelenkschmerzen durch Arthrose haben

Das hilft gegen Schmerzen und verbessert das Leben. Therapeuten können bei Bewegung unterstützen. (Empfehlung 19, 34, 38 ⇈ & 36 ↑)

Definition: Chronische Schmerzen dauern mindestens 3 Monate bis hin zu Jahren. Die Schmerzen gehen nicht weg, auch wenn die Krankheit oder Verletzung vorbei ist. Sie können dauernd auftreten. Oder sie kommen immer wieder.

Entspannung hilft

Viele ältere Menschen haben chronische Schmerzen.

Dann können Übungen helfen, die die Achtsamkeit steigern (Empfehlung 21, ↑). Auch psychotherapeutische Maßnahmen können helfen (Empfehlung 20, ↑).

Übungen, die den Geist und Körper fordern, wie z. B. Yoga oder Tai Chi, können ebenso helfen (Empfehlung 22, ↔).

Auch Musik hören oder singen kann helfen (Empfehlung 23, ↔).

Medikamente richtig nutzen

Ältere Menschen sollten prüfen: Helfen die Medikamente gut? Gibt es Nebenwirkungen? (Empfehlung 25 ⇈ & 30 ↑)

Bei Gelenkschmerzen (Arthrose) gibt es spezielle Salben mit Schmerzmitteln, die oft helfen (Empfehlung 39, ↑).

Bei Nervenschmerzen nach Gürtelrose gibt es spezielle Pflaster, die helfen können, z. B. Capsaicin oder Lidocain (Empfehlung 41 ↔ & 42 ↑).

Ihr gutes Recht

Es sollte regelmäßig geprüft werden (Empfehlung 6, ↑):
Sind die Medikamente noch richtig? Vertragen sich die Medikamente miteinander?

In Deutschland können Apotheker bei der Einnahme von vielen Medikamenten beraten. Die Beratung ist für den Betroffenen kostenlos. Wenn es Bedenken beim Medikamentenplan gibt, kann der Apotheker mit dem Hausarzt Kontakt aufnehmen und diese Bedenken abklären. [1]

Ab 3 Medikamenten muss der Arzt Ihnen einen Medikamentenplan geben. [2]

[1] Der Anspruch ergibt sich rechtlich aus dem Sozialgesetzbuch 5, Paragraph 129 Absatz 5e
[2] Der Anspruch ergibt sich rechtlich aus dem Soziagesetzbuch 5, Paragraph 31a Absatz 1



Unterstützung und Hilfen

Hier finden Sie weitere Hilfe:

Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.

Alt-Moabit 101 b, 10559 Berlin
Telefon: +49 (0)30 39409689-0
E-Mail: info@schmerzgesellschaft.de
Homepage: https://www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen

UVSD SchmerzLOS e. V. – Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland

Fürsthof 24, 24534 Neumünster
Telefon: +49 (0)4321 8776255
E-Mail: info@schmerzlos-ev.de
Homepage: https://www.uvsd-schmerzlos.de

Alle Informationen zu der Erstellung, zu den Autoren und Autorinnen sowie zu möglichen Interessenkonflikten dieser Patienten-Leitlinie finden Sie im Leitlinienreport unter:
https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/145-005

Ihre Meinung – was können wir besser machen?

Wir möchten die Informationen noch besser machen.

Haben Sie Ideen oder Wünsche?

Dann schreiben Sie uns eine E-Mail:
info@schmerzgesellschaft.de

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Impressum

Herausgeber:
Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.
Alt-Moabit 101 b
10559 Berlin
Telefon: +49 30 39409689-0
E-Mail: info@schmerzgesellschaft.de

Deutsche Schmerzgesellschaft
Sektion der International Association for the Study of Pain (IASP)

QR-Code zur AWMF-Homepage:
Hier finden Sie alle Infos zur Leitlinie.

Das dieser Veröffentlichung zugrundeliegende Projekt wurde mit Mitteln des Innovationsausschusses beim Gemeinsamen Bundesausschuss unter dem Förderkennzeichen 01VSF22017 gefördert.