



Leben mit Krebs, ohne Schmerz

Ein Ratgeber der Krebsliga
für Betroffene und Ihre Angehörigen



Inhalt

Impressum

_Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Telefon 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch
www.schmerz.ch

_Autorin

Viviane Schwizer

_Redaktion

Susanne Lanz
Verena Marti

_Fachliche Beratung

Irène Bachmann-Mettler
Elisabeth Guggisberg
Tonja Habersaat
Judith Schuler
Agnes Schweizer
Hansruedi Stoll
Dr. Noëmi de Stoutz
Prof. Walter Weber
Dr. Georges Zelger

_Projektleitung

Maya Andrey, lic. phil.
psych.

_Design

KisliglSteinmann
Kommunikationsdesign
GmbH, Bern

_Titelbild

Driss Manchoube
Fotoatelier, Bern

_Druck

Streit AG, Liebefeld

Diese Broschüre ist auch
in französischer und
italienischer Sprache
erhältlich.

© 2003/3. Auflage
Krebsliga Schweiz, Bern

Editorial	5
Schmerzen und Krebs	6
Wie entstehen Krebs Schmerzen?	7
Sinn und Unsinn der Schmerzen	8
Fragebogen und Tagebuch	10
Wie können Schmerzen behandelt werden?	14
Medizinische Massnahmen	14
Medikamente gegen Schmerzen	16
Richtige Medikation	18
Nebenwirkungen von Schmerzmedikamenten	22
Häufigste Nebenwirkungen und was Sie dagegen tun können	23
Angst vor Morphin?	26
Die gängigen Vorurteile und die korrekten Antworten darauf	27
Seelische Schmerzen	30
Unterstützende Massnahmen zur Schmerzbehandlung	34
Physikalische Massnahmen	35
Psychotherapeutische Massnahmen	36
Fragen an den Arzt oder die Ärztin	38
Das Wichtigste in Kürze	39
Anhang	40
Nützliche Adressen	42
Die Krebsliga in Ihrer Region	42
Selbsthilfeorganisationen	45
Meine wichtigen Adressen	47

Hinweis zur Schreibweise: Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Seit einiger Zeit müssen Sie sich mit der Diagnose Krebs auseinandersetzen. Nach dem ersten Schock tauchen nun Fragen auf, auch Fragen nach möglichen Schmerzen. Werde ich welche haben? Wann denn? Schon bald oder erst im Verlauf der Krankheit? Können sie bekämpft oder zumindest gelindert werden? Wie denn? Mit Medikamenten oder anderem? Wo denn? Zu Hause oder im Spital? Warum entstehen bei Krebs überhaupt Schmerzen? Was kann ich selber dagegen tun?

Diese Broschüre will Ihnen helfen, sich im Dschungel der Fragen, Informationen und Angebote bezüglich Schmerzen bei Krebs zurechtzufinden. Sie sollen daraus Mut schöpfen, Ihre Schmerzen beim Namen zu nennen und Linderung dafür zu suchen. Dabei erfahren Sie auch mehr über Ursprung und Art von Krebschmerzen und wie sie behandelt werden können.

Vielleicht haben Sie Vorurteile oder Ängste gegenüber gewissen Medikamenten? Oft sind sie unbegründet. Die Lektüre dieser Broschüre hilft Ihnen und Ihren Angehörigen, diese allmählich abzubauen.

Schmerzen bei Krebs können immer gelindert und in vielen Fällen ganz behoben werden. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass man sie nicht einfach still erduldet und verschweigt. Eine wirksame Schmerztherapie ist nur möglich, wenn Sie, Ihre Angehörigen, Ihr Arzt und das Pflegepersonal das Problem gemeinsam anpacken.



Schmerzen müssen nicht sein

Eine nach den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erfolgte Studie zeigt, dass Schmerzen bei Krebs wirkungsvoll behandelt werden können.

- > 87 Prozent der Betroffenen lebten dank der Behandlung schmerzfrei.
- > Bei 9 Prozent konnte eine zufrieden stellende Schmerzkontrolle erreicht werden.
- > Lediglich bei 4 Prozent war die Schmerzbehandlung nur teilweise erfolgreich.

Schmerzen und Krebs

Es ist wichtig, dass Sie wissen:

Schmerzen und Krebs sind nicht dasselbe.

- > Zwei Drittel der Betroffenen haben Schmerzen.
- > Ein Drittel der Betroffenen hat keine Schmerzen.

Krebskranke können an verschiedenartigen und gleichzeitig auftretenden Schmerzen leiden.

- > 20 Prozent leiden «nur» an einer Schmerzart.
- > 80 Prozent leiden an zwei oder mehreren Schmerzarten.

Was ist Krebs?

Krebs – je nach Entstehungsort auch Tumor, Karzinom oder Sarkom genannt – entsteht durch das entgleiste Wachstum von Körperzellen. Bei Krebs geht die Regulation der Zellvermehrung verloren: Er durchwächst gesundes Gewebe.

Im Verlaufe der Krankheit können sich auch Ableger – so genannte Metastasen – in andern Organen bilden. Diese können ebenfalls Schmerzen oder Komplikationen verursachen.

Was ist Schmerz?

Schmerzen werden sehr unterschiedlich erlebt. Sie sind eine individuelle und subjektive Erfahrung. Darum ist es unmöglich, die Schmerzen einer Person nachzuempfinden. Schmerzen sind häufig der erste Grund, weshalb Betroffene medizinische Hilfe suchen. Eine befriedigende Definition des Schmerzes gibt es nicht. Die Internationale Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (International Association for the Study of Pain, IASP) schlägt folgende Definition vor:

Schmerz ist eine unangenehme sensorische und gefühlsmässige Erfahrung, die mit akuter oder drohender Gewebsschädigung einhergeht oder in Form solcher Schädigungen beschrieben wird. Er tritt bei Krebskranken sowohl in akuter als auch in chronischer Form auf.

Wie entstehen Krebschmerzen?

Es gibt verschiedene Arten von Schmerzen bei Krebs. Krebschmerzen im wörtlichen Sinn des Wortes gibt es nicht, da nicht der Tumor selber, sondern seine Auswirkung auf das Gewebe Schmerzen verursacht.

Dabei gibt es

direkt durch den Tumor ausgelöste Schmerzen, wenn der Krebs

- > Knochen angreift
- > Druck auf Nerven ausübt
- > Organe beeinträchtigt

indirekt durch den Tumor ausgelöste Schmerzen, wenn der Krebs

- > in seinem Umfeld Entzündungen bewirkt
- > Knochenbrüche verursacht
- > Hohlorgane verstopft (z.B. Blase)

Schmerzen als Folge von

Komplikationen:

- > Begleitinfektionen durch Viren und/oder Bakterien
- > Blutgerinnungsstörungen
- > Stoffwechselstörungen

Schmerzen als Folge von **Behandlungen:**

- > Schmerzen nach Operationen (z.B. Wund- und Narbenschmerzen, Phantom-schmerzen)
- > Reaktionen auf Bestrahlungen
- > Reaktionen auf Medikamente

Schmerzen, die **nicht krebsbedingt** sind:

- > zum Beispiel Arthritis
- > zum Beispiel Migräne

Nicht jeder auftretende Schmerz muss mit der Krebserkrankung in Verbindung gebracht werden.

Es kommt zu Schmerzen, wenn die Betroffenen **psychisch** leiden:

- > Angst
- > Verzweiflung
- > Wut
- > Trauer

Sinn und Unsinn der Schmerzen

Akute Schmerzen

haben eine sinnvolle Aufgabe. Sie warnen vor drohender Gewebsschädigung oder zeigen eine drohende Krankheit an. Griechische Ärzte nannten den akuten Schmerz darum den «bellenden Wachhund der Gesundheit». Akute Schmerzen bieten therapeutisch meist keine Schwierigkeiten: Oft genügt eine einzige Dosis eines Schmerzmittels, um sie zu beseitigen.

Chronische Schmerzen

beginnen meist schleichend. An das erste Auftreten können Sie sich vielleicht kaum mehr erinnern. Trotzdem dauern sie schon lange an.

Chronische Schmerzen sind anderer Natur als akute: Sie warnen und schützen nicht mehr, sondern sind meist die Folge einer bereits bestehenden Grundkrankheit. Auch bei Krebs – zum Beispiel bei Knochenbefall – treten oft starke Schmerzen auf.

Schmerzen können und sollten behandelt werden. Eine andere Haltung ist sinnlos; sie grenzt an Masochismus, an Selbstquälerei. **Unbehandelte Schmerzen** können weitere Schmerzen auslösen, weil der Körper durch so genannte Schonhaltungen Linderung sucht und sich dadurch verkrampft. **Unbehandelte Schmerzen** schwächen und zermürben Sie und rauben Ihnen die Kräfte.

Art der Schmerzen

Es gibt verschiedenartige Schmerzen. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Schmerzen genau wahrnehmen und beschreiben. Dann können der Arzt oder die Ärztin und das Pflegepersonal die Schmerzbehandlung Ihrer persönlichen Situation anpassen.



Krebstelefon

Kostenlose Information und Beratung für alle am Thema Krebs interessierten Menschen.

Rufen Sie an – auch anonym:
Telefon 0800 55 88 38

Montag, Donnerstag, Freitag von
14 bis 18 Uhr
Dienstag und Mittwoch von
10 bis 18 Uhr
helpline@swisscancer.ch

Fragebogen und Tagebuch

Hilfsmittel zur Schmerzerfassung

Der Fragebogen hilft Ihnen, Ihre Schmerzen besser zu beobachten und zu beschreiben.

Auch das Führen eines Schmerztagebuches (siehe Seite 40) kann sehr hilfreich sein.

Die so gesammelten Daten können Ihnen – zum Beispiel im Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin – wertvolle Dienste leisten.

Ob Fragebogen oder Schmerztagebuch: In beiden Fällen ist es wichtig, dass Sie

- > Ihre Schmerzen möglichst genau umschreiben und sie systematisch erfassen;
- > auch notieren, wann und unter welchen Umständen die Schmerzen nachlassen oder gar verschwinden.

Fragebogen

Seit wann haben Sie Schmerzen?

- seit heute
- seit _____ Tagen
- seit _____ Wochen
- seit _____ Monaten
- seit _____

Wie häufig treten die Schmerzen auf?

- dauernd
- In Abständen von _____ Minuten
- _____ Stunden
- _____ Tagen

Ist ein Rhythmus erkennbar?

- Ja, nämlich _____
- _____
- _____
- Nein

Zu welchem Zeitpunkt sind die Schmerzen

am stärksten?

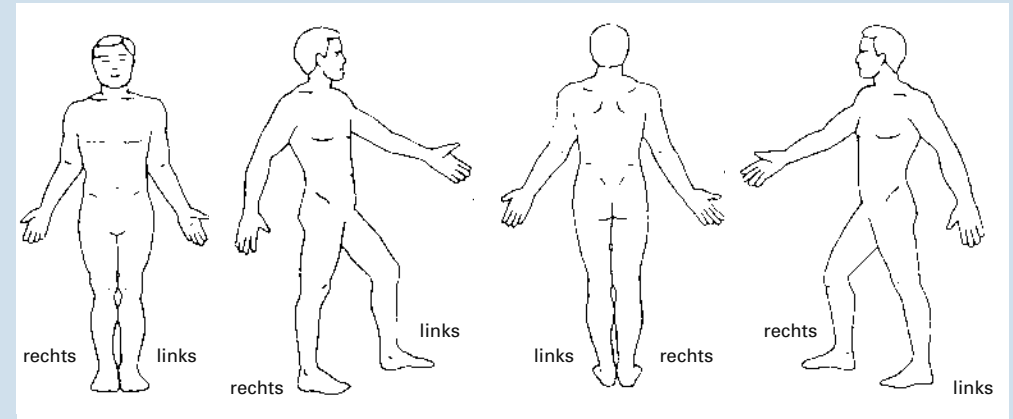
- vor allem tagsüber
- vor allem nachts
- _____

am schwächsten?

- vor allem tagsüber
- vor allem nachts
- _____

Können Sie auf den untenstehenden Figuren einzeichnen, wo Sie Schmerzen verspüren?

- > Markieren Sie punktförmig empfundene Schmerzen mit einem X.
- > Schraffieren Sie grössere schmerzhaftere Areale.
- > Strahlen Schmerzen in bestimmte Richtungen aus, können Sie diese mit Pfeilen angeben.



Wie stark sind Ihre Schmerzen?

Kreuzen Sie auf der folgenden Skala an, wie stark Sie Ihre Schmerzen im Moment empfinden (in Ruhe, wenn Sie sitzen oder liegen):



So interpretiert Ihre Ärztin oder Ihr Arzt die Zahl, die Sie angekreuzt haben:

- | | | | |
|-------|-------------------|--------|---|
| 0 | keine Schmerzen | 7 – 9 | schlimme Schmerzen |
| 1 – 3 | leichte Schmerzen | 9 – 10 | stärkste Schmerzen, die ich mir vorstellen kann |
| 3 – 5 | lästige Schmerzen | | |
| 5 – 7 | starke Schmerzen | | |

Wie stark waren Ihre Schmerzen in den letzten 7 Tagen

> im besten Moment, das heisst, wenn sie am schwächsten waren?

Markieren Sie es auf der folgenden Skala mit einem Strich / – vielleicht in Grün.

> im schlimmsten Moment, das heisst, wenn sie am stärksten waren?

Markieren Sie es auf der gleichen Skala mit einem Kreuz ✕ – vielleicht in Rot.



Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen ein Dolometer[®], eine Art Massstab schenken. Damit können Sie angeben, wie stark Sie Ihre Schmerzen im Moment empfinden. Das Dolometer[®] ist auch bei der Krebsliga erhältlich (siehe Seite 40).

Wie nehmen Sie Ihre Schmerzen wahr?

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> scharf | <input type="checkbox"/> messerstichartig |
| <input type="checkbox"/> dumpf | <input type="checkbox"/> ausstrahlend |
| <input type="checkbox"/> brennend | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> ziehend | _____ |
| <input type="checkbox"/> bohrend | _____ |
| <input type="checkbox"/> stechend | _____ |
| <input type="checkbox"/> hämmernd | _____ |

Beeinflussen bestimmte Körperstellungen Ihre Schmerzen?

Die meisten Schmerzen verspüre ich, wenn ich

- liege
- sitze
- stehe
- mich bewege

Die Schmerzen gehen zurück, wenn ich

- liege
- sitze
- stehe
- mich bewege

Nehmen Sie Medikamente gegen Ihre Schmerzen?

- nein
- ja, und zwar _____

seit _____

Wenn ja, welche Erfahrungen machen Sie damit?

- hilft immer
- hilft zeitweise
- hilft nie
- Ich nehme das Medikament nach einem Zeitplan ein, und zwar _____ (z.B. alle vier Stunden).
- Ich nehme das Medikament erst ein, wenn die Schmerzen wieder einsetzen.

Helfen Ihnen andere Methoden, die Schmerzen zu lindern?

- Nein
- Ja, nämlich _____

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Wärme | <input type="checkbox"/> Gespräche, z.B. mit _____ |
| <input type="checkbox"/> Kälte | _____ |
| <input type="checkbox"/> Bewegung | _____ |
| <input type="checkbox"/> Ruhe | _____ |
| <input type="checkbox"/> Massagen | <input type="checkbox"/> Musik hören |
| <input type="checkbox"/> Wickel | <input type="checkbox"/> Malen |
| <input type="checkbox"/> autogenes Training/Yoga | <input type="checkbox"/> Töpfern |
| <input type="checkbox"/> Entspannungsübungen | <input type="checkbox"/> irgendeine Ablenkung |
| <input type="checkbox"/> Meditation | _____ |
| <input type="checkbox"/> Gebet | _____ |

Wie können Schmerzen behandelt werden?

Die beste Behandlung von tumorbedingten Schmerzen ist die Behebung der Schmerzursache, des Auslösers: das heisst die Entfernung oder Verkleinerung des schmerzauslösenden Tumors durch eine Operation, durch eine Strahlentherapie oder durch medikamentöse Behandlungen.

Die Fachleute sprechen dabei von kausaler Schmerzbehandlung (kausal = ursächlich). Im Abschnitt «Medizinische Massnahmen» erfahren Sie mehr darüber.

Oft reicht dies allein nicht aus, so dass zusätzlich Schmerzmittel (Analgetika) eingesetzt werden müssen. Die Fachleute nennen dies symptomatische Schmerzbehandlung (Symptom = Krankheitszeichen). Das Kapitel «Medikamente gegen Schmerzen» geht im Detail darauf ein.

Die Wahl der Behandlung hängt von verschiedenen Faktoren ab, nämlich von

- > der Lokalisation (Lage) des Tumors
- > dem Stadium (Grösse und Ausbreitung) des Tumors
- > der Lokalisation von Metastasen (Tochtergeschwülste)
- > der bisherigen Tumorbehandlung
- > Ihrem Alter und Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand
- > Ihren Erwartungen

Sie selber bestimmen mit. Überlegen Sie darum:

- > Was erwarte ich von einer Behandlung?
- > Was wünsche ich mir?
- > Was bin ich bereit, in Kauf zu nehmen?

Medizinische Massnahmen

Von Fall zu Fall muss individuell abgewogen werden, welche Massnahme am geeignetsten ist. Im Zentrum steht dabei die Frage, ob die möglicherweise auftretenden Nebenwirkungen im Hinblick auf den zu erwartenden Erfolg verantwortbar sind.

- > **Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin grundsätzlich immer nach den Vor- und Nachteilen einer bestimmten Behandlung.**

Die Operation

Sie ist die älteste und wichtigste Methode zur Behandlung von Krebskrankheiten. Rund 80 Prozent aller Krebskranken unterziehen sich einer Operation. Im Idealfall werden dabei alle oder die meisten Krebszellen entfernt, und ein weiteres Wuchern wird dadurch gestoppt.

In vielen Fällen dienen chirurgische Massnahmen aber auch zur Linderung oder Beseitigung von Schmerzen, zum Beispiel wenn ein Tumor auf eine Nervenbahn drückt oder wenn aufgrund von Metastasen in den Knochen ein Knochenbruch befürchtet werden muss.

Die Strahlentherapie (Radiotherapie)

Sie kann nach einer Tumoroperation als zusätzliche Behandlung eingesetzt werden, um restliche Tumorzellen zu beseitigen und damit Metastasen vorzubeugen. Bei nicht operierbaren Tumoren kommt sie unter Umständen auch als alleinige Behandlungsmethode zum Zug, oder in Kombination mit einer medikamentösen Behandlung. Das Ziel ist, den Tumor zu verkleinern oder dessen Wachstum zu bremsen.

Die Strahlentherapie kann auch zur Beseitigung oder Linderung von Schmerzen eingesetzt werden, z.B. wenn ein nicht operierbarer Tumor auf Nerven oder Hohlorgane (z.B. Blase) drückt. Ihr Vorteil ist, dass sie ganz gezielt auf eine bestimmte Körperstelle gerichtet werden kann. Die Strahlentherapie wird in der Regel ambulant durchgeführt, das heisst, Sie müssen deswegen nicht hospitalisiert werden, jedoch während einer bestimmten Zeit täglich für ein bis zwei Stunden zur Bestrahlung in die Klinik gehen. Die eigentliche Bestrahlung dauert nur einige Minuten.

Die medikamentöse Behandlung (Chemo-/Hormontherapie)

Chemo- und Hormontherapien werden in vielen Fällen zur Behandlung bzw. zur Vorbeugung von Metastasen durchgeführt. Vor allem, wenn sich bereits an mehreren Stellen des Körpers Metastasen gebildet haben, ist sie dafür die einzig mögliche Behandlungsmethode.

Zur Behandlung von Schmerzen verfolgt sie die gleichen Ziele wie die Strahlentherapie: Sie kann Tumoren bzw. Metastasen, die Schmerzen auslösen, verkleinern und deren Wachstum bremsen.

Medikamente gegen Schmerzen

Bekämpfen der Symptome

Zusätzlich zur eigentlichen Tumorthherapie können Schmerzen durch Schmerzmittel (Analgetika) gelindert oder beseitigt werden. Dabei kann das Symptom, nicht aber die Ursache behandelt werden.

Ziel der Schmerztherapie ist idealerweise die völlige Schmerzfreiheit, was bei 80 bis 90 Prozent der Betroffenen erreicht werden könnte: Oft hindern Ängste, Vorurteile und mangelnde Information Betroffene und Angehörige, aber auch medizinische Fachleute, alle heute verfügbaren Möglichkeiten auszuschöpfen.

Wenn völlige Schmerzfreiheit nicht erreicht werden kann, führt bereits eine Schmerzlinderung zu mehr Lebensqualität und damit zu mehr Lebensfreude und Lebensenergie. Wenn Sie also unter Schmerzen leiden, lohnt es sich für Sie auf alle Fälle, sich mit den Behandlungsmöglichkeiten auseinanderzusetzen. Ohne Schmerzen macht der Alltag mehr Freude, und Sie erholen sich besser dank ungestörter nächtlicher Ruhe.

Beim Einsatz der Schmerzmittel wird zwischen **akuten** und **chronischen Schmerzen** unterschieden (siehe auch Seite 8).

Akute Schmerzen sind meist intensiv und relativ kurz.

- > Die Behandlung bewirkt eine rasche Behebung der Schmerzen.
- Allfällige Nebenwirkungen sind zweitrangig.
- > Die Wirkungsdauer ist begrenzt (meist zwischen zwei und vier Stunden).
- > Das Medikament sollte nicht schläfrig machen (d.h. keine sedative Wirkung haben).

Chronische Schmerzen sind bei Krebskrankheiten jedoch häufiger. Neben der Beseitigung oder Linderung der Schmerzen steht die Verhütung (Prophylaxe) im Vordergrund der Behandlung.

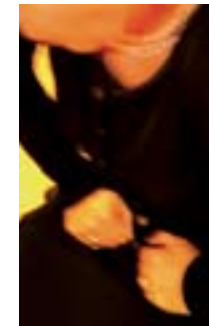
- > Um das Wiederauftreten der Schmerzen zu verhindern und die Nebenwirkungen gering zu halten, sind ein genauer Zeitplan für die Einnahme und eine der Situation angepasste Dosierung erforderlich.
- > Die Wirkungsdauer soll möglichst lang sein.
- > Das Medikament soll nicht schläfrig machen.

Verabreichungsformen

Schmerzmittel können in unterschiedlichen Formen und auf unterschiedliche Weise eingenommen werden:

- > oral (via Mund)
- > rektal (via Enddarm)
- > mittels Spritze
- > mittels Infusion oder Pumpe
- > transdermal (über die Haut mittels Pflaster)
- > mittels Katheter, der unter der Haut (subkutan) liegt, der in die Vene (intravenös) oder in den Rückenmarkraum (peridural) führt und ständig kleinste Medikamentendosen abgibt.

Die für Sie bestmögliche Verabreichungsform hängt von vielen Faktoren ab, die Sie im Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin klären sollten.



Ziel der Schmerztherapie ist idealerweise die völlige Schmerzfreiheit, was bei 80 bis 90 Prozent der Betroffenen erreicht werden könnte.

Richtige Medikation

Das A und O der Behandlung chronischer Schmerzen ist die richtige Medikation.

Um die Schmerzen wirksam zu behandeln und das Wiederauftreten zu verhindern, ist es wichtig, dass die Medikamente

- > in der richtigen Kombination und Dosierung
- > rechtzeitig, das heisst bevor die Schmerzen wieder auftreten (Schmerzprophylaxe), und
- > regelmässig, das heisst nach Zeitplan

eingenommen werden. Das ist nur möglich, wenn Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin über Ihre Schmerzen, deren Wiederauftreten und Intensität informieren.

Bei der Medikation halten sich die behandelnden Ärztinnen und Ärzte in der Regel an die Richtlinien der WHO (Weltgesundheitsorganisation), die ein dreistufiges Therapieschema vorsieht. Dabei wird erst, wenn die Behandlung in der ersten Stufe nicht mehr ausreicht, zur zweiten und dann zur dritten Stufe übergegangen.

Ziel dieses stufenweisen Vorgehens ist es unter anderem, eine Überbehandlung zu vermeiden, da mit jeder Stufe auch

die Nebenwirkungen (siehe Seite 22) zunehmen können.

Medikamente der ersten Stufe werden bei Bedarf mit solchen der zweiten oder dritten Stufe kombiniert. Auch kortisonhaltige Präparate können bei bestimmten Schmerzarten allein oder in Kombination mit Medikamenten der zweiten oder dritten Stufe zum Einsatz kommen.

Erste Stufe

(für schwache bis mässige Schmerzen)
«Gewöhnliche» Schmerzmittel (peripher, d.h. an den Nervenenden wirkende Analgetika), zum Beispiel Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Antirheumatika.

Zweite Stufe

(für mittelstarke Schmerzen)
Schwach auf das zentrale Nervensystem wirkende Opioide, zum Beispiel Codein, Tramadol. Sie werden meist in Kombination mit Medikamenten der ersten Stufe verabreicht.

Dritte Stufe

(für starke bis unerträgliche Schmerzen)
Stark auf das zentrale Nervensystem wirkende Opiate (z.B. Morphin) und Opioide (z.B. Hydromorphon, Fentanyl).

Und wenn der Schmerz bleibt?

Wenn mit konventionellen medikamentösen Behandlungen keine zufrieden stellende Schmerzkontrolle möglich ist oder dabei zu starke Nebenwirkungen auftreten, könnten die Techniken der Neuromodulation ins Auge gefasst werden. Das heisst Implantation einer Pumpe zur kontinuierlichen Verabreichung von Medikamen-

ten oder elektrische Stimulation des Rückenmarks. Da die Neuromodulation jederzeit rückgängig gemacht werden kann und keine bleibenden anatomischen Veränderungen verursacht, sollte sie unbedingt vor möglichen chirurgischen Massnahmen (Blockierung oder Unterbrechung der Schmerzleitung) erfolgen.

Wichtig

- > **Ihre Schmerzen können nur behandelt werden, wenn Sie sagen, dass es Ihnen weh tut. Zähne zusammenbeißen nützt nichts, im Gegenteil: Es verkrampft und raubt Ihnen die Lebensfreude.**
- > **Sie selber, Ihre Angehörigen, aber auch Ärzte und Ärztinnen sowie Pflegende haben vielleicht Vorurteile gegenüber gewissen Medikamenten (z.B. Opiaten). Diese Vorurteile sind weitgehend überholt (siehe auch Seite 26) und dienen niemandem; denn Ihre Schmerzen lassen sich dadurch nicht beseitigen.**
- > **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Ihnen Ihre Schmerzbehandlung ungenügend erscheint. Holen Sie allenfalls eine zweite ärztliche Meinung ein oder bitten Sie Ihren Apotheker, Ihre Apothekerin oder die Krebsliga um Unterstützung.**





Schmerzen können und sollten behandelt werden. Eine andere Haltung ist sinnlos; sie grenzt an Masochismus, an Selbstquälerei. Unbehandelte Schmerzen können weitere Schmerzen auslösen, weil der Körper durch so genannte Schonhaltungen Linderung sucht und sich dadurch verkrampft. Unbehandelte Schmerzen schwächen und zermürben Sie und rauben Ihnen die Kräfte.

Nebenwirkungen von Schmerzmedikamenten

Leider geht mit fast allen wirklich wirksamen Medikamenten ein gewisses Risiko an Nebenwirkungen einher.

Onkologinnen und Onkologen (Spezialisten für die Behandlung von Krebserkrankungen) oder andere Fachpersonen mit breiter onkologischer Erfahrung verfügen über das nötige Wissen, um die erwünschte Wirkung und die unerwünschten Begleiterscheinungen gegeneinander abzuwägen. Dadurch wird es möglich, die für Sie optimale Medikation zu finden.

- > Erkundigen Sie sich im Voraus nach den möglichen Nebenwirkungen. Informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn solche auftreten. Im Spital stehen Ihnen auch die Krankenschwester und der Krankenpfleger mit Rat und Tat zur Seite.
- > Das Ausmass der Nebenwirkungen ist nicht bei allen Menschen gleich. Allgemeiner Gesundheitszustand, Krankheitsbild usw. sind beeinflussende Faktoren.

- > Die Wirkungsweise – und damit auch die Nebenwirkungen – unterscheiden sich von Medikamentenstufe zu Medikamentenstufe (siehe Seite 18).
- > Sie sind den Nebenwirkungen nicht hilflos ausgeliefert; zahlreiche vorbeugende oder begleitende Massnahmen sind möglich, um die Nebenwirkungen auf ein Minimum zu reduzieren.
- > Je besser Sie über Ihre Behandlung im Bild sind, desto eher können Sie auch mit den Nebenwirkungen umgehen.
- > Sind die Nebenwirkungen zu gross, können die Umstellung auf ein anderes Medikament oder andere schmerzlindernde Massnahmen meistens helfen.

Häufigste Nebenwirkungen, und was Sie dagegen tun können

Magenbrennen, Sodbrennen

Entzündungshemmende Medikamente (z.B. Brufen®, Voltaren®, Indocid®, Ponstan®) und Mittel, die Acetylsalicylsäure enthalten (z.B. Aspirin®, Aspégic®, Alcacyl®, Aspro®) verursachen oft Magenbrennen. Eine medikamentöse Tumorthherapie kann die Symptome noch verstärken.

- > Um dieser Nebenwirkung vorzubeugen, sollte man die Tabletten mit oder nach der Mahlzeit einnehmen.
- > In löslicher Form sind diese Medikamente meist «magenfreundlicher».
- > Gewöhnen Sie sich an, langsam zu essen und gut zu kauen.
- > Oft helfen Hausmittel wie Tee usw. (z.B. Pfefferminze, Kamille, Fenchel).
- > Fragen Sie Ihren Arzt, die Krankenschwester oder in der Apotheke um Rat.

Verstopfung

Verstopfung (Obstipation) ist praktisch immer eine Nebenwirkung von Opiaten oder Opioiden (z.B. Morphin, Fentanyl oder Codein), aber auch von gewissen Antidepressiva (Psychopharmaka). Verstopfung kann und soll vorbeugend angegangen werden.

- > Bei der Behandlung mit Morphinpräparaten kann der Arzt oder die Ärztin Ihnen ein der Verstopfung angepasstes Abführmittel verschreiben.
- > Achten Sie auf ballaststoffreiche Ernährung (Obst, Gemüse, Getreide).
- > Trinken Sie ausreichend (mind. 2 Liter pro Tag), am besten kohlen säureloses Wasser.
- > Auch Bewegung hilft gegen Verstopfung.

Übelkeit und Erbrechen

Gewisse Medikamente, vor allem Opiate, können anfänglich Übelkeit und Erbrechen verursachen.

- > Nehmen Sie deshalb von Anfang an das Ihnen verschriebene Mittel gegen Erbrechen ein. Wahrscheinlich werden Sie es schon nach wenigen Tagen nicht mehr nötig haben.
- > Wenn die Nebenwirkungen nicht abklingen, kann Ihnen der Arzt oder die Ärztin ein geeignetes Gegenmittel verschreiben oder das Schmerzmittel allenfalls durch ein anderes ersetzen.

Mundtrockenheit, entzündete Mundschleimhaut, Schluckbeschwerden

Diese Beschwerden treten oft auch als Folge von Strahlentherapien oder medikamentösen Tumorbehandlungen auf.

- > Versuchen Sie, regelmässig kleine Mengen Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
- > Manchmal helfen Eiswürfel, die Sie im Mund langsam zergehen lassen, oder das Befeuchten der Lippen und der Zunge durch Nippen an einem Getränk.
- > Achten Sie auf eine einwandfreie Mundhygiene.
- > Nehmen Sie bei anhaltenden Beschwerden ärztliche Hilfe in Anspruch. Das gilt auch bei Entzündungen der Mundschleimhaut oder wenn sich Aphten (Bläschen) bilden; es könnte Pilzbefall auftreten.
- > Gurgeln und Spülen (z.B. mit Salbei oder Kamille) kann Linderung bringen.

Schlaflosigkeit, Müdigkeit

Schmerzen führen zu Schlaflosigkeit. Diese wiederum macht schmerzempfindlicher. Zu Beginn der Schmerzbehandlung fühlen Sie sich daher vermutlich erschöpft. Beachten Sie, dass die Müdigkeit in der Regel durch die zusätzliche Einnahme von Psychopharmaka verstärkt werden kann. Dasselbe gilt auch für Alkohol.

- > Bei der Behandlung mit Opiaten oder Opioiden (z.B. Morphin, Fentanyl oder Codein) kann die Müdigkeit noch drei bis vier Tage andauern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, falls sich danach nichts ändert.
- > Gönnen Sie sich ausgedehnte Ruhezeiten.
- > Machen Sie sich mit Entspannungstechniken vertraut.
- > Verzichten Sie aufs Autofahren und vermeiden Sie körperliche Strapazen; bewegen Sie sich, wenn möglich, häufig an der frischen Luft.
- > Nehmen Sie bei Schlaflosigkeit nur in Ausnahmefällen und nach Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Schlafmittel.

Blutarmut oder Blut im Stuhl

Blutarmut (Anämie) oder Blut im Stuhl kann als Folge von entzündungshemmenden Medikamenten oder Medikamenten mit Acetylsalicylsäure auftreten. Gewisse Medikamente können auch die Neubildung von Blutplättchen (Thrombozyten) oder die Blutgerinnung (Koagulation) beeinträchtigen.

Derartige Störungen machen sich oft durch Übelkeit, Müdigkeit, Benommenheit, Schwindel bemerkbar.

- > Regelmässige Blutkontrollen geben Aufschluss.
- > Nur zusammen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ist es möglich, Nutzen und Nachteile eines Medikamentes abzuwägen.

Andere Nebenwirkungen

Schwindel, Verwirrtheit, Atemschwierigkeiten, starkes Schwitzen, Ödeme («Wasser» in Armen oder Beinen) treten eher als Folge der Krankheit bzw. der Krebsbehandlung und weniger als Folge der Schmerzbehandlung auf. Sie können von Fall zu Fall individuell angegangen werden. Informieren Sie auf alle Fälle Ihren Arzt oder die Krankenschwester, wenn Ihnen derartige Probleme zu schaffen machen.

Angst vor Morphin?

Morphin ist eine Substanz, die aus dem Milchsaft der Schlafmohnkapsel gewonnen wird. Dieser Saft wird Opium genannt und wurde schon in der Antike – seit mindestens 2500 Jahren – als ein wirksames Schmerzmittel verwendet. Morphin und ähnliche Substanzen, die aus Opium gewonnen werden, nennt man Opiate.

Seit es reines Morphin gibt (seit 1806), ist es eines der meistverwendeten Schmerzmittel und das Referenzprodukt für alle neueren Substanzen. Opioide sind Schmerzmittel, die eine gleiche oder ähnliche Wirkung wie Morphin haben und heute oft auch synthetisch hergestellt werden.

Opiate sind sowohl als Schmerzmittel, wie auch als Rauschmittel bekannt. Diese unheilige Allianz verunsichert viele Menschen, weil Opiate eben auch missbräuchlich verwendet werden können. Um dieses Risiko zu senken, werden Opiate und Opioide nur unter strenger Kontrolle abgegeben.

Viele Menschen, darunter auch Ärztinnen, Ärzte und Pflegepersonen, haben Vorurteile und Angst vor dessen Verschreibung als Schmerzmittel. Gründe dafür sind vor allem mangelnde Information und fehlendes Sachwissen. Viele an Schmerzen leidende Patientinnen und Patienten bekommen daher oft erst sehr spät und nach unnötiger Leidenszeit eine optimale Schmerzbehandlung.

Die gängigen Vorurteile und die korrekten Antworten darauf

Angst vor Nebenwirkungen

«Lieber beiße ich auf die Zähne, als dass ich mir Morphin verschreiben lasse und eventuelle Nebenwirkungen in Kauf nehme.»

Heftige Schmerzen schaden Ihnen zweifellos mehr als allfällige Nebenwirkungen, die zudem gut behandelbar sind (siehe vorheriges Kapitel). Schmerzen rauben Ihnen Kraft und Lebensmut.

Das Vorurteil gegenüber starken Nebenwirkungen stammt aus früheren Zeiten, als morphinhaltige Präparate intravenös (Spritze), in zu hohen Dosen und erst nach Wiederauftreten der Schmerzen verabreicht wurden.

Angst vor Sucht und Abhängigkeit

«Wenn ich Morphin einnehme, werde ich süchtig.»

Ihr Körper «gewöhnt» sich nach länger dauernder Einnahme an das Medikament, weil die Leber das Medikament schneller abbaut. Deshalb muss die Dosis mit der Zeit angepasst werden, um dieselbe Wirkung zu erhal-

ten. Wenn die Schmerzen grundsätzlich nachlassen oder durch eine andere Behandlung behoben werden können, kann das Medikament problemlos abgesetzt werden. Dabei wird die Dosis schrittweise bis auf Null reduziert.

Mit Sucht hat dies nichts zu tun: Sie nehmen das Medikament ja nicht, um sich kurzfristig in einen euphorischen Rausch zu versetzen. Sie nehmen es nach einem festen Zeitplan, bevor die Schmerzen wieder einsetzen. Das Verlangen nach Schmerzlinderung kommt somit gar nicht erst auf. Aus diesem Grund werden kaum je Menschen aufgrund einer (Krebs-)Schmerzbehandlung süchtig. Ausnahmen bestätigen höchstens die Regel.

Im Unterschied zu Süchtigen, die Morphin spritzen, damit es rasch «einfährt», werden Schmerzmedikamente nach Möglichkeit in Form von Tabletten, Pflaster oder Zäpfchen verabreicht. Dadurch wird der Wirkstoff nicht in einem einzigen Schub, sondern langsam freigesetzt. Diese Form der Einnahme eignet sich nicht, um einen Rausch zu erzeugen!

Angst vor der steigenden Dosis

«Wenn die Wirkung des Morphins zurückgeht, brauche ich mit der Zeit Unmengen von diesem Medikament, um die Schmerzen wirksam zu bekämpfen.»

Es stimmt zwar, dass die Dosis im Laufe der Zeit unter Umständen erhöht werden muss, ohne dass eine obere Grenze besteht. Oft kann sie aber auch reduziert werden. Morphin wird jedoch nicht plan- und ziellos verabreicht. Anpassungen und Änderungen dürfen nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Dosis und Zeitintervall werden individuell auf jede Person eingestellt.

Angst vor Schläfrigkeit und Gleichgültigkeit

«Ich werde schläfrig, [verladen] und gleichgültig, wenn ich Morphin nehme.»

Die modernen Medikamente zur Prophylaxe und Therapie von heftigen Schmerzen werden in einer Dosis verabreicht, die das Bewusstsein nicht zu trüben vermag. Ziel der Schmerztherapie ist einerseits Schmerzlosigkeit, andererseits soll sie so angelegt sein, dass die Betroffenen wach, munter und kommunikationsfähig bleiben.

Angst vor der Meinung Angehöriger

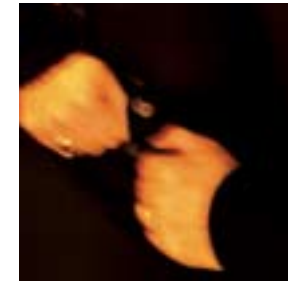
«Was wird meine Familie denken, wenn ich Morphin nehme?»

Auch Ihre Angehörigen brauchen aktuelle und richtige Informationen über die Behandlung Ihrer Schmerzen. Geben Sie Ihnen diese Broschüre zu lesen! Vergessen Sie dabei aber nicht, dass Sie, und nicht Ihre Angehörigen, Schmerzen haben.

Angst vor der Strafe Gottes

«Wenn ich die Schmerzen ertrage, kann ich für meine Sünden büßen.»

Sprechen Sie mit einem Seelsorger oder einer Seelsorgerin. Glaubensfragen sind eine sehr persönliche Angelegenheit, und oft scheiden sich die Antworten an der Frage, ob man eher an einen strafenden oder an einen versöhnenden Gott glauben will.



Heftige Schmerzen schaden Ihnen zweifellos mehr als allfällige Nebenwirkungen, die zudem gut behandelbar sind. Schmerzen rauben Ihnen Kraft und Lebensmut.

Angst vor dem baldigen Tod

«Wenn mir der Arzt Morphin verschreibt, geht es bestimmt dem Ende entgegen.»

Morphin wird nicht nach dem Krankheitsstadium, sondern nach der Schmerzintensität eingesetzt. Es beeinflusst die Krebsbehandlung oder das Krebswachstum in keiner Weise. Wenn Sie dank Morphin weniger Schmerzen haben, können Sie in besserer Verfassung gegen die Krankheit ankämpfen.

Der Tod gehört allerdings zum Leben. Obwohl heute fast die Hälfte der Krebskranken geheilt werden können, so bleibt doch die andere Hälfte, bei denen das Leiden früher oder später zum Tod führt. Es ist möglich, aber nicht zwingend, dass in den letzten Lebenstagen die Schmerzen besonders intensiv sind und die Morphingabe stark erhöht werden müsste, um ein würdevolles Sterben zu ermöglichen. Aus diesem Grund werden irrtümlicherweise Morphin und Tod oft in einem Atemzug genannt.

Seelische Schmerzen

Was wir denken und fühlen, spielt sich nicht unabhängig von unserem Körper ab. Körperliche Vorgänge wiederum haben auch Einflüsse auf unser seelisches Befinden.

Krebs – oder die Vorstellung, die wir davon haben – belastet nicht nur den Körper, sondern auch die Seele, die Psyche. Auch sie kann leiden und wehtun. Seelische Schmerzen können körperliche verstärken und umgekehrt. Zu einer guten Schmerzbehandlung gehört deshalb auch, dass Sie zu Ihrer Seele Sorge tragen und versuchen, sie zu entlasten, wenn sie Sie bedrückt.

Vielleicht hilft es Ihnen, zu überlegen, worunter Sie besonders leiden?

Bin ich traurig, weil ich

- > immer müde bin?
- > mit niemandem reden kann?
- > mich hilflos fühle?
- > Schuldgefühle habe?
- > mir entstellt vorkomme?
- > die Arbeit verloren habe?
- > den Beruf vermisse?
- > kein Einkommen mehr habe?
- > alles falsch gemacht habe?

Habe ich Angst

- > vor dem Krankenhaus?
- > vor dem Pflegeheim?
- > vor Atemnot?
- > vor Schmerzen?
- > vor dem Tod?
- > vor dem Jenseits?
- > vor der Abhängigkeit?
- > Freunde und Bekannte zu verlieren?

Mache ich mir Sorgen, weil

- > die Familie in finanziellen Nöten ist?
- > ich die Körperkontrolle verlieren könnte?
- > die Zukunft so ungewiss ist?

Bin ich wütend, weil

- > die Versicherungen nicht vorwärts machen?
- > niemand mit einer klaren Prognose herausrückt?
- > ich falsch behandelt werde?
- > ich nicht mehr zur Ruhe komme?

Bin ich enttäuscht, weil

- > die Freunde mich nicht mehr besuchen?
- > die Ärztinnen und Ärzte keine Zeit haben?
- > Angehörige nicht klar mit mir reden?

War ich schon einmal in einer ähnlichen Stimmungslage?

- > Was hat mir damals geholfen?

Sollten Sie sich einsam und isoliert, von Gott und der Welt verlassen fühlen, wenn schwere Gedanken Sie plagen oder Ihnen alles verleidet ist, kann dies Ihre Schmerzempfindlichkeit erhöhen.

Es kann ein erster Schritt aus einer depressiven Stimmung sein, wenn Sie versuchen, den Gründen nachzugehen. Wenn Sie es nicht alleine schaffen, scheuen Sie sich nicht, entsprechende Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein Gespräch mit einer psychotherapeutisch geschulten oder einer Ihnen nahe stehenden Person kann Wunder wirken.

Der zweite Schritt lenkt Sie unweigerlich auf Wege, die Sie aus Ihrer depressiven Stimmung herausführen. Vergessen Sie dabei nicht, sich auch all das Gute in Erinnerung zu rufen, das Sie getan haben und das Ihnen schon widerfahren ist.

Fragen, die weiterführen

- > Was kann mir weiterhelfen, worauf habe ich Lust?
- > Womit lenke ich mich am liebsten ab (Fernsehen, Telefonieren, Kartenspiel, Spaziergang, Musik, Malen, anderes)?
- > Möchte ich mir einen besonderen Wunsch erfüllen? Was brauche ich dazu? Wer könnte mir dabei behilflich sein?
- > Wem möchte ich wieder einmal begegnen?
- > Möchte ich mich mit religiösen Fragen auseinandersetzen, beten, beichten, meditieren?
- > Wäre es mir lieb, wenn ein Seelsorger oder eine Seelsorgerin zu mir käme?
- > Möchte ich etwas in Ordnung bringen, ein Missverständnis ausräumen?



Berührung

Berühren braucht wenig, gibt aber viel.
Berührung bereichert die, die sie empfangen
genauso wie die, die sie schenken.
Berührung braucht nur einen Moment, doch die
Erinnerung daran kann immer währen.
Berührung bewirkt Eintracht, fördert die Freude
am Leben, ist Ausdruck der Zuneigung.

Unterstützende Massnahmen

Körperliches und seelisches Wohlbefinden sind die Hauptziele einer Schmerztherapie. Zusätzlich zur eigentlichen Schmerzbehandlung sind verschiedene unterstützende Massnahmen möglich.

Es kommen sowohl auf den Körper ausgerichtete (physikalische) als auch auf die seelische Verfassung wirkende (psychotherapeutische) Methoden in Frage. Oft fliessen sie auch ineinander über und wirken gesamthaft harmonisierend.

- > Besprechen Sie sich in jedem Fall mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, da bestimmte Therapien in gewissen Fällen mehr schaden als nützen. Bisherige positive Erfahrungen in einem andern Zusammenhang lassen sich nur selten auf die Behandlung von Krebschmerzen übertragen.
- > Welche Methode für Sie geeignet ist, hängt von Ihrem Krankheitsbild, der Art Ihrer Schmerzen, aber auch von Ihren Vorlieben ab. Tun Sie sich keinen Zwang an!
- > Viele ärztlich verschriebene Physio- oder Psychotherapien werden von den Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen. Erkundigen Sie sich vorher.

- > Informieren Sie allfällige Therapeutinnen oder Therapeuten über Ihre Krebserkrankung, damit sie ihre Therapie entsprechend anpassen können.
- > Hüten Sie sich vor Therapien, die zu überteuerten Tarifen Wunderwirkungen anpreisen; die Enttäuschung ist vorprogrammiert.

Bedenken Sie, dass

- > diese Methoden die Schmerzen für Sie erträglicher machen, dass sie aber kaum je die eigentliche Schmerzbehandlung zu ersetzen vermögen.
- > die schmerzlindernde Wirkung meist nur von kurzer Dauer ist.
- > die bei Ihnen wirksamste Massnahme nur durch Ausprobieren gefunden werden kann.

Vorteile

- > Sie sind – mit Ausnahme der Lymphdrainage, Physiotherapie und der Akupunktur – einfach auszuführen und können sowohl zu Hause als auch im Spital angewandt werden.
- > Die verschiedenen Methoden sind kombinierbar.
- > Zum Teil verlangen sie von Ihnen wenig Eigenaktivität und sind darum auch geeignet, wenn Sie sich schwach fühlen.

- > Sie können sich selber damit etwas zuliebe tun und auch Ihren Angehörigen und Freunden Gelegenheit geben, Sie zu verwöhnen.

Physikalische Massnahmen

Lymphdrainage

Eine sehr differenzierte, wohltuende Massage, die im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung unbedingt in die Hände von speziell dafür ausgebildeten Fachleuten gehört. Sie kann Stauungen (Ödemen) entgegenwirken und den Abtransport von Schlacken und Giftstoffen aus dem Gewebe beschleunigen.

Kältepackungen/-wickel

Sie können Entzündungen und Schwellungen reduzieren. Durch das Auflegen von Eis können Muskeln und Gelenke während einiger Zeit schmerzfrei werden, was beispielsweise vor einer Physiotherapie wünschenswert sein kann.

Wärmepackungen/-wickel, warme Bäder

Sie wirken gefässerweiternd und dadurch durchblutungsfördernd. Ein warmes Bad, mit entsprechenden Kräutern angereichert (z.B. Rosmarin), kann sehr beruhigen.

- > Keine wärmenden Massnahmen bei akuten Entzündungen oder bei Ödemen.
- > Kein heisses Bad bei ausgeprägter Herzschwäche.

Einreibungen/Massagen

Es ist sehr wohltuend und entspannend, sich ein gut riechendes Kräuteröl einreiben zu lassen. Verbunden mit einer leichten, gekneteten Massage erhöht sich das Gefühl von Wohlbefinden. Durch sanfte Berührungen ist auch ohne Worte eine Begegnung möglich.

- > Keine Massage bei Hautkrankheiten, Venenproblemen, Thrombosegefahr.

Andere Körpertherapien

Methoden wie Akupunktur, Akupressur, Feldenkrais, Shiatsu usw. können bei verschiedenen Schmerzen (z.B. Migräne, Nackenschmerzen) wirkungsvoll sein; zur Behandlung von Krebschmerzen reichen sie nach bisheriger Erfahrung nicht aus. Akupunktur ist eine medizinisch anerkannte Methode. Sie gehört in die Hände von Fachleuten.

Psychotherapeutische Massnahmen

Wenn Sie psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen, heisst dies nicht, dass Sie psychisch krank sind. Es geht vielmehr darum, Ihre vielleicht schlummernden seelischen Kräfte zu aktivieren und zielgerichtet für Ihr Wohlbefinden einzusetzen.

Zur seelischen Entspannung eignen sich

Psychopharmaka (Antidepressiva)

Diese Medikamente sind heute besser als ihr Ruf. Es ist dennoch empfehlenswert, zuerst andere Methoden der psychischen Entspannung auszuprobieren, bevor Sie zu dieser Art Medikamente greifen. Diese können je nachdem beruhigend (sedativ), muskelentspannend (relaxierend), krampflösend (spasmolytisch) oder angstlösend (anxiolytisch) wirken.

Entspannung, Ablenkung

Krebs und Schmerzen können sowohl zu seelischen als auch zu körperlichen Verspannungen führen. Für die Entspannung gibt es fast so viele Methoden wie Menschen.

Vorlieben und Sympathie für die eine oder andere Methode, Ihr körperlicher Allgemeinzustand sowie die Zeit, die Sie dafür aufwenden können und möchten, beeinflussen die Wahl der Methode.

Am beliebtesten und bekanntesten sind

> Ablenkungs-, Entspannungs- und Atemübungen

Es gibt verschiedene Techniken (z.B. Yoga, autogenes Training, Meditation), die in Kursen, allenfalls durch Bücher erlernt werden können. Durch die gedankliche Konzentration auf etwas anderes sind der Schmerz und die Krankheit nicht mehr alles beherrschend.

Ähnliche Auswirkung kann auch Mal- oder Musiktherapie haben.

> Hypnose

Sowohl Fremd- als auch Selbsthypnose sind möglich. Ziel ist, die eigene Wahrnehmung der Schmerzen so zu verändern, dass diese nicht mehr so stark spürbar sind. Voraussetzungen sind eine hohe Konzentrationsfähigkeit sowie eine professionelle Anleitung.

Eine beliebte Entspannungs- und Ablenkungsmöglichkeit sind so genannte Phantasiereisen.

Ein kleines Übungsbeispiel

- > Setzen oder legen Sie sich hin, rücken Sie so lange zurecht, bis Ihnen wohl ist, dann schliessen Sie die Augen.
- > Atmen Sie ruhig ein und aus und lassen Sie Gedanken, die aufkommen, vorbeiziehen.
- > Wenn Sie körperliche Verspannungen wahrnehmen, schicken Sie Ihren Atem an die entsprechende Stelle.
- > Suchen Sie in Gedanken einen Ort an einem Fluss auf und lassen Sie sich am Ufer nieder.
- > Blicken Sie übers Wasser und lauschen Sie, wie es plätschert und rauscht, mal laut, mal leise...
- > Riechen Sie die Feuchtigkeit, die Frische...
- > Spüren Sie die wärmenden Sonnenstrahlen auf dem Rücken; schauen Sie ihnen nach, wie sie Glanzlichter aufs Wasser zaubern...
- > Lassen Sie sich von einem Windhauch die Wangen streicheln.
- > Ergötzen Sie sich am stetig wechselnden Farbenspiel des Wassers und an der Landschaft, die sich darin spiegelt...
- > Atmen Sie ruhig ein und aus.
- > Nehmen Sie Ihren Ärger, Ihre Enttäuschung, Ihren Schmerz in die Hand und übergeben Sie sie dem Wasser, schauen Sie zu, wie sie davonschwimmen, kleiner und kleiner werden und allmählich ganz verschwinden...
- > Beenden Sie Ihre Phantasiereise nicht abrupt; kehren Sie in Gedanken an Ihren jetzigen Ort zurück und räkeln Sie sich, bevor Sie allmählich die Augen öffnen.

Weitere Übungen

können Sie mit der Tonkassette «Schmerz, lass nach» ausprobieren (Siehe Seite 40). Sie führt Sie in einen angenehmen Zustand der Entspannung. Die Kassette wurde von der Krebsliga eigens für krebskranke Menschen produziert.

Fragen an den Arzt oder die Ärztin

Überlegen Sie schon zu Hause, was Sie den Arzt oder die Ärztin bei der nächsten Konsultation bezüglich Ihrer Schmerzen fragen wollen.

Schreiben Sie Ihre Fragen auf, damit Ihnen in der Sprechstunde nicht plötzlich das Wichtigste entfällt.

Zum Beispiel:

Was kann ich tun,

- > wenn die Schmerzen vor der Einnahme der nächsten Dosis einsetzen? Darf ich die Dosis von mir aus erhöhen?
- > wenn die Schmerzen in der Nacht auftreten und mich aus dem Schlaf wecken?
- > wenn ich vergessen habe, die Medikamente zu nehmen?
- > wenn die Schmerzlinderung ungenügend ist?

> _____

- > Ich möchte zusätzlich etwas für mein Wohlbefinden tun. Können Sie mir eine physio- oder psychotherapeutische Massnahme verschreiben?

Das Wichtigste in Kürze

- > In den allermeisten Fällen können die durch Krebs verursachten Schmerzen gelindert werden. Am wirkungsvollsten ist es, wenn Sie sie gar nicht erst aufkommen lassen. Nehmen Sie darum die Schmerzmittel nicht erst, wenn es (wieder) wehtut, sondern schon vorher, genau nach Zeitplan.
- > Fürchten Sie sich nicht vor Nebenwirkungen. Auch sie können behandelt werden.
- > Sie kennen Ihre Schmerzen am besten. Zögern Sie nicht, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin darüber ins Bild zu setzen und eine auf Sie abgestimmte Schmerzbehandlung zu verlangen. Je genauer Sie Art und Aufkommen Ihrer Schmerzen beschreiben können, desto besser kann Ihnen geholfen werden.
- > Falls die Schmerzbehandlung nicht ausreicht oder die Nebenwirkungen unverhältnismässig sind, kann fast immer auf andere Medikamente gewechselt werden.
- > Haben Sie keine Angst vor Morphin. Zur Schmerzlinderung verabreichtes Morphin macht nicht süchtig und verkürzt das Leben nicht.

Anhang

Kostenlose Publikationen der Krebsliga
In dieser Broschüre wird da und dort auf weitere Publikationen der Krebsliga hingewiesen. Nachfolgend finden Sie die Titel dieser nützlichen Ratgeber sowie die Bezugsmöglichkeiten:

- > **Schmerztagebuch**
Checkliste, um Auftreten und Intensität der Schmerzen zu beschreiben
- > **Dolometer®**
Massstab zur symbolischen Darstellung der Schmerzintensität
- > **Rundum müde**
Ein Ratgeber mit vielen Anregungen für den Umgang mit krebsbedingter Müdigkeit
- > **Lymphödem**
Ein Ratgeber für Betroffene zur Vorbeugung und Behandlung
- > **Medikamentöse Tumorthherapie**
Ein Ratgeber über Möglichkeiten und Grenzen von Chemo- und anderen medikamentösen Tumorthapien

- > **Radio-Onkologie**
Ein Ratgeber über Möglichkeiten und Grenzen der Tumor-Bestrahlung
- > **Chirurgische Tumorthherapie**
Eine ausführliche Information über die verschiedenen Operationsarten und -techniken bei Krebs, und wie sie sich auswirken können
- > **Ernährungsprobleme bei Krebs**
Ein Leitfaden zur Überwindung von Appetit- und Verdauungsproblemen bei Krebs
- > **Alternativ? Komplementär?**
Eine Information über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden in der Onkologie
- > **Tipps und Tricks für den Umgang mit verändertem Aussehen**
Ein Ratgeber für Menschen mit therapiebedingtem Haarverlust und ähnlichen Problemen
- > **Audio-Kassette «Schmerz lass nach»**
Selbstsuggestionen zur Schmerzberuhigung.
(CHF 22.– plus Versandkosten)

Diese Publikationen können Sie kostenlos (soweit nichts anderes vermerkt) beziehen. Sie haben verschiedene Bestellmöglichkeiten:

_ Krebsliga Ihres Kantons
_ Telefon 0844 85 00 00
_ shop@swisscancer.ch
_ www.swisscancer.ch

Im Internet finden Sie auch das vollständige Verzeichnis aller bei der Krebsliga erhältlichen Broschüren sowie eine kurze Beschreibung jedes Ratgebers.

Weitere Informationen zum Thema Schmerzen finden Sie auf www.schmerz.ch.

Diese Dienstleistungen sind nur möglich dank der vielen Spenderinnen und Spender, die regelmässig die Krebsliga unterstützen.

Zuversichtlich weitergehen

Das Begleitprogramm «Zuversichtlich weitergehen» ist ein Unterstützungskurs für Krebsbetroffene nach der ersten Krebsbehandlung.

Es umfasst zwölf wöchentliche Sitzungen in kleinen Gruppen von maximal zwölf Teilnehmenden. Jede Sitzung dauert zweieinhalb Stunden und wird von zwei ausgebildeten Fachpersonen geleitet.

Über Ort, Daten und Kosten des Kurses informiert Sie die Krebsliga Ihres Kantons.

Nützliche Adressen

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

Krebsliga Aargau

Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 824 08 86
Fax 062 824 80 50
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel

Engelgasse 77, 4052 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
krebsliga.basel@bluewin.ch
www.krebsliga-basel.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga

Marktgasse 55
Postfach 353, 3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
bern@bklk.ch
PK 30-22695-4

Bündner Krebsliga

Alexanderstrasse 38
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
js@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue fribourgeoise contre le cancer Freiburger Krebsliga

Route des Daillettes 1
case postale 181
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
cancer@liguessante-fr.ch
CCP 17-6131-3

Ligue genevoise contre le cancer

10, place des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

Krebsliga Glarus

Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebsliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

Ligue jurassienne contre le cancer

Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
CCP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise contre le cancer

Rue de la Maladière 35
2000 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
Incc.neuchatel@ne.ch
CCP 20-6717-9

Krebsliga Schaffhausen

Kantonsspital
8208 Schaffhausen
Tel. 052 634 29 33
Fax 052 634 29 34
krebsliga.wyss@kssh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn

Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
krebs.so@solnet.ch
PK 45-1044-7

Krebsliga

St. Gallen-Appenzell

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebsliga-sg.ch
www.krebsliga-sg.ch
PK 90-15390-1

Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

Lega ticinese contro il cancro

Via Colombi 1
6500 Bellinzona 4
tel. 091 820 64 20
fax 091 826 32 68
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CCP 65-126-6

Ligue valaisanne contre le cancer

Walliser Liga für Krebsbekämpfung

Siège central:
Rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
lvcc.sion@netplus.ch
Beratungsbüro:
Spitalstrasse 5, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobil 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
wkl.brig@bluewin.ch
CCP/PK 19-340-2

Ligue vaudoise contre le cancer

Case postale 17
1011 Lausanne
tél. 021 314 72 22/23
fax 021 314 72 27
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebsliga-zug.ch
www.krebsliga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebsliga Zürich

Klosbachstrasse 2
8032 Zürich
Tel. 01 388 55 00
Fax 01 388 55 11
info@krebsliga-zh.ch
www.krebsliga-zh.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8



Krebsliga Schweiz

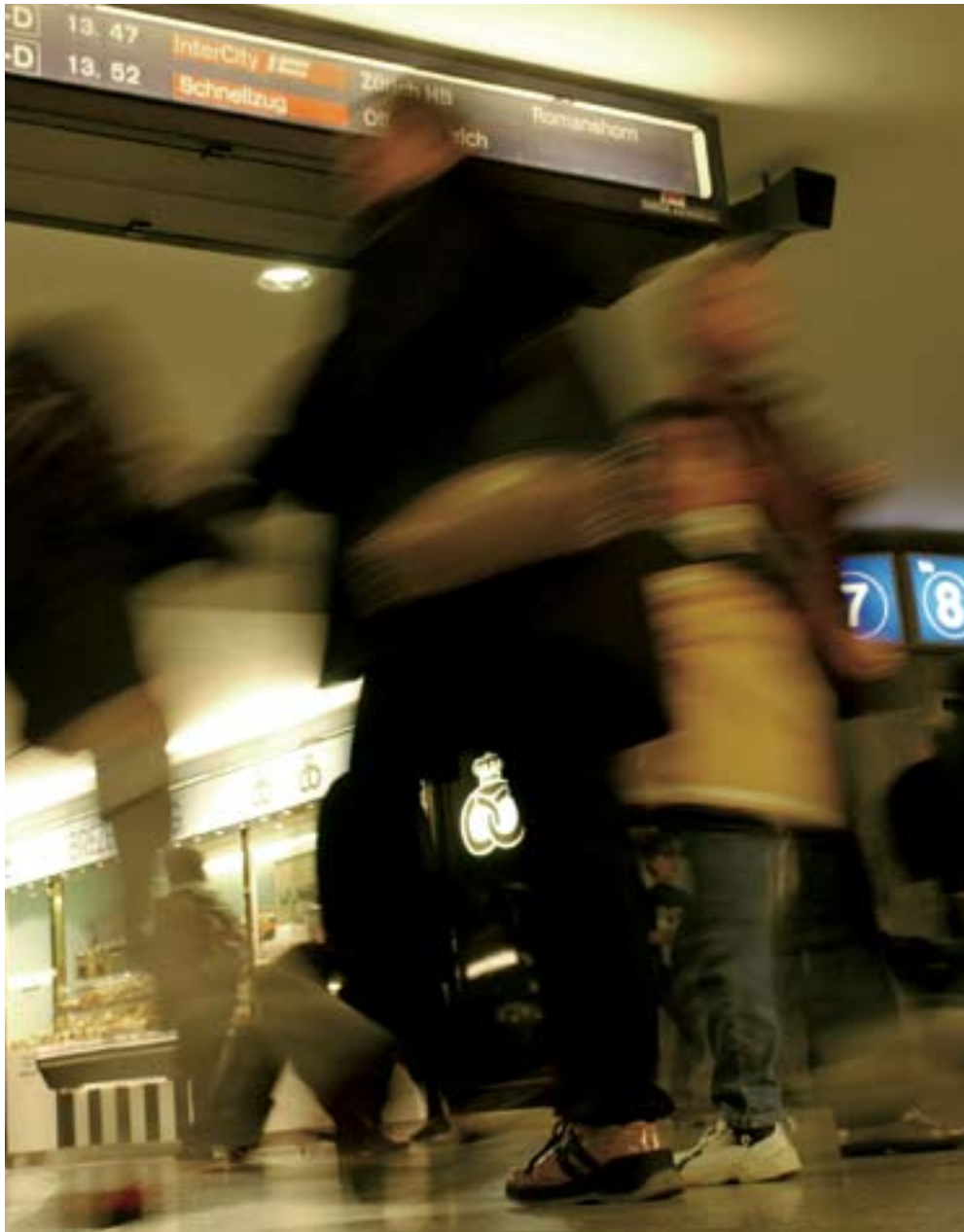
Effingerstrasse 40
Postfach 8219, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch
PK 30-4843-9

Krebstelefon

Tel. 0800 55 88 38
Montag, Donnerstag und
Freitag 14 – 18 Uhr,
Dienstag und Mittwoch
10 – 18 Uhr, Anruf kostenlos
helpline@swisscancer.ch

Broschüren-Bestellung

Tel. 0844 85 00 00
shop@swisscancer.ch



Selbsthilfeorgani- sationen von Krebsbetroffenen

ilco, Schweizerische Vereinigung der regionalen Ileostomie-, Colostomie- und Urostomie-Gruppen

Selbsthilfeorganisation
für Menschen mit einem
künstlichen Darm- oder
Urinausgang
Präsident:
Bruno Leiseder
Rothenburgerstrasse 10
6274 Eschenbach
Tel. 041 448 29 22
www.ilco.ch

Leben wie zuvor, Schweizer Verein Brust- operierter Frauen

Selbsthilfeorganisation
für Frauen nach einer Brust-
krebserkrankung
Kontakt:
Dr. h.c. Susi Gaillard
Postfach 336
4153 Reinach
Tel. 061 711 91 43
Fax 061 711 91 43
leben@iprolink.ch
www.leben-wie-zuvor.ch

IGKK, Schweizerische Interessengemeinschaft für krebserkrankte Kinder

Kontakt:
Marianne Würsch
Sekretariat
Sonnenrain 4
4534 Flumenthal
Tel. 032 637 30 85
Fax 032 637 03 67
info@kinder-krebs.ch
www.kinder-krebs.ch

Union Schweizerischer Keh- kopflosen-Vereinigungen

Selbsthilfeorganisation für
kehlkopflose Menschen
Präsident:
Kurt Bitterli
Sonnhaldenstrasse 21
4600 Olten
Tel. 062 296 69 04
Mobil 079 414 19 57
Fax 062 296 69 04
kurt.bitterli@smile.ch
Kontakt:
Claire Monney
Sekretariat
av. de la Piscine 18
1020 Renens
Tel. 021 635 65 46
Fax 021 635 65 61
clairemonney@bluewin.ch
www.kehlkopfoperiert.ch

Schweizer Selbsthilfegruppe für Pankreaserkrankungen SSP

Präsident:
Conrad Rytz
Chemin du Chêne 10
1260 Nyon
Tel. 022 361 55 92
Fax 022 361 56 53
conrad.rytz@swissonline.ch
Kontakt:
Barbara Rubitschon
Zollikerstrasse 237
8008 Zürich
Tel. 01 422 72 90
www.pancreas-help.com

Myeloma Kontaktgruppe Schweiz (MKgS)

Henk Mittendorf
Rösslistrasse 2
9536 Schwarzenbach
Tel. 071 923 46 94
henk.mittendorf@multiples-
myelom.ch
www.multiples-myelom.ch

SFK, Stiftung zur Förderung der Knochen transplantation

Candy Heberlein
Vorder Rainholzstrasse 3
8123 Ebmatingen
Tel. 01 982 12 12
Fax 01 982 12 13
info@knochenmark.ch
www.knochenmark.ch

Meine wichtigen Adressen

Quellen

Delbrück, Hermann, Krebsschmerz, Rat und Hilfe für Betroffene und Angehörige, Kohlhammer, 1993 (Ratgeberreihe für Krebspatienten)

Margulies A., Fellingner K., Kroner Th., Gaisser A. (Hrsg.), Onkologische Krankenpflege, Springer Verlag, 2002

Der Schmerz. Ein Ratgeber für Betroffene, Mundipharma Medical Company, Basel (Hrsg.), 1998

Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (Hrsg.), Was Patienten mit einer Tumorerkrankung über Schmerzen wissen sollten, Boehringer Mannheim GmbH, 1996

WHO, Cancer Pain Relief (Therapie tumor-bedingter Schmerzen), AMV AV-Kommunikation- und Medizin-Verlag, 1996

Arzt/Ärztin

Krankenschwester oder -pfleger

Spitex-Dienst

Apotheke

Beratungsstelle der Krebsliga

Andere

Bei einer Verschlechterung meines Allgemeinzustandes möchte ich, dass folgende Personen benachrichtigt werden:

Überreicht durch Ihre Krebsliga: