



Der richtige Umgang mit

SCHMERZEN

und Medikamenten

Ihr Apotheker
hilft Ihnen dabei



Lassen Sie sich im Umgang mit Ihren Schmerzen unterstützen

Schmerzen können in ihrer Intensität und Dauer sehr unterschiedlich sein. Wenn Sie an starken, langfristigen oder sogar chronischen Schmerzen leiden, kann Ihre Lebensqualität stärker beeinträchtigt sein als durch eine schwere Erkrankung. Als chronische Schmerzen gelten Schmerzen, die seit mindestens drei Monaten bestehen.

Leider wird bei chronischen Schmerzen nicht immer eine offensichtliche Ursache gefunden. Man nimmt an, dass sie auf Veränderungen des Nervensystems zurückgehen. Diese Art von Schmerzen können jeden Körperteil und Menschen jeden Alters, auch Kinder, betreffen.

Die körperlichen und psychischen Auswirkungen chronischer Schmerzen können Ihren Alltag wesentlich erschweren. Es ist wichtig, dass Sie sich von einer medizinischen Fachperson zu Ihrem Befinden, den verordneten Medikamenten und möglichen weiteren Behandlungsoptionen beraten lassen, um Ihre Schmerzen bestmöglich zu kontrollieren.

Schöpfen Sie das volle Potenzial Ihrer Medikamente aus

Ein wichtiger Punkt im besseren Umgang mit Ihren Schmerzen ist eine gute Kenntnis über die verschriebenen Medikamente. Um von Ihren Medikamenten optimal zu profitieren, ist es wichtig, sie genau nach Vorschrift einzunehmen.

Zu Beginn einer Schmerztherapie, erhalten Sie neben der Bezeichnung und Beschreibung des Medikaments auch Hinweise, wann und wie es eingenommen werden soll und ob Mahlzeiten oder andere Medikamente möglicherweise einen Einfluss auf die Wirkung haben.

In der Packung rezeptpflichtiger Medikamente befindet sich eine Packungsbeilage. Lesen Sie diese Packungsbeilage in jedem Fall durch und besprechen Sie allfällige Bedenken mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Nützliche Tipps rund um die Einnahme Ihrer Medikamente

Diese Tipps können Ihnen helfen, bei der Medikamenteneinnahme nichts zu vergessen:



Legen Sie eine Routine fest – eine entsprechende Notiz kann dabei sehr hilfreich sein



Ein Medikamentendispenser hilft Ihnen, die richtigen Tabletten zur richtigen Zeit einzunehmen



Bewahren Sie Ihre Medikamente an einem **Ort auf, an dem Sie sie immer wieder sehen**, etwa neben der Zahnbürste oder dem Wasserkocher



Nehmen Sie Ihre Medikamente nach Vorschrift und möglichst **jeden Tag zum selben Zeitpunkt** ein



Richten Sie auf Ihrem Mobiltelefon oder Radiowecker **einen Erinnerungsalarm** ein



Bitten Sie ein zuverlässiges Familienmitglied, einen Freund oder einen Betreuer, Sie an die Medikamenteneinnahme **zu erinnern**



In der Wohnung verteilte **Post-it-Notizen** können ebenfalls eine gute Gedankenstütze sein



Ein Eintrag in Ihrem Terminkalender erinnert Sie daran, wenn Sie sich ein neues Rezept besorgen müssen

Ihr Apotheker hilft Ihnen

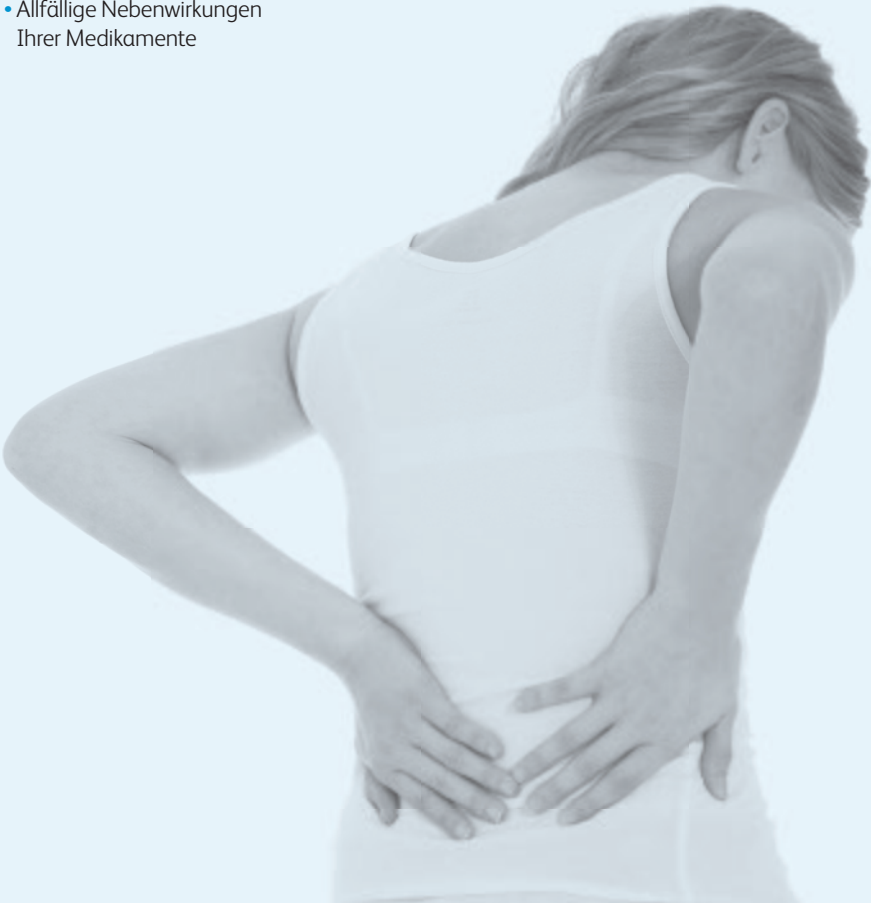
Bei allen Fragen rund um Ihre Medikamente ist Ihr Apotheker der richtige Ansprechpartner. Als Arzneimittelexperte ist er gerne bereit, Sie über die Wirkung und Dosierung Ihrer Medikamente im Zusammenhang mit Ihren Beschwerden zu informieren. Er prüft die Verträglichkeit aller von Ihnen eingenommenen Medikamente, kann allfällige Wechselwirkungen erkennen, mit Ihnen über festgestellte Nebenwirkungen sprechen und Ihnen dabei helfen, die Medikamente so einzunehmen, wie es der Verschreibung entspricht. Ausserdem können Sie mit ihm besprechen, wie Sie mit Ihren Medikamenten zurechtkommen, und er wird Sie darauf hinweisen, falls Sie einen Termin mit Ihrem Hausarzt vereinbaren sollten.

Das Schmerztagebuch

Das Führen eines Schmerztagebuches über ein paar Wochen kann für die Beobachtung und Besprechung Ihrer Schmerzen und der daraus resultierenden Beeinträchtigungen nützlich sein.

Verwenden Sie das in dieser Broschüre enthaltene Schmerztagebuch, um die Intensität der Schmerzen im Tagesverlauf sowie mögliche Einflussfaktoren zu notieren, wie etwa:

- Körperliche Betätigung
- Ihre Stimmungslage
- Ihr Schlafmuster
- Allfällige Nebenwirkungen Ihrer Medikamente



Kleine Veränderungen können viel bewirken

Gezielte Veränderungen im Alltag können einen wichtigen Beitrag zu einem besseren Umgang mit Ihren Schmerzen leisten.



Eine **ausgewogene Ernährung** mit viel frischem Obst und Gemüse sowie eine ausreichende Wasserzufuhr helfen, Entzündungen zu lindern und das Gewicht besser zu kontrollieren



Wenn man Schmerzen hat, ist **körperliche Betätigung** wahrscheinlich das Letzte, wozu man Lust hat. Aber bereits die moderate, tägliche Bewegung kann Ihre Schmerzen und Ihre Stimmung verbessern



Versuchen Sie, **ausreichend zu schlafen**. Ihr Apotheker kann Ihnen Möglichkeiten zur Behebung allfälliger Schlafstörungen empfehlen



Erinnerung

Vergessen Sie nicht, circa zwei Wochen nach der ersten Konsultation beim Hausarzt einen Folgetermin zu vereinbaren. Besprechen Sie mit ihm, wie Sie mit den Medikamenten und den Anpassungen der Lebensgewohnheiten zurechtkommen und zeigen Sie ihm Ihr Schmerztagebuch.

Gemeinsam können Sie die Fortschritte kontrollieren, die nächsten Schritte vereinbaren und entscheiden, ob ein Termin für weitere Untersuchungen beim Hausarzt nötig ist.