



TIPPS

für die nicht-medikamentöse Schmerzlinderung

- Wärme- und Kälteanwendungen
- Ruhigstellung des betroffenen Körperteils
- Gegebenenfalls aktive und passive Bewegung
- gegebenenfalls Verordnung von Physio- oder anderen Therapien
- Einreibungen
- Entspannungstechniken
- Aromapflege
- Bäder-Anwendungen
- Ablenkung zum Beispiel durch Tagespflege
- soziale Kontakte



Pflege- und Betreuungseinrichtungen am Klinikum Mittelbaden

**Haus der Jungen Pflege –
Stiftung Friedrich Ganz**
Erwin-Roos-Straße 10
76456 Kuppenheim
Telefon 07222 40689 100

**Kurzzeitpflege
Kuppenheim**
Erwin-Roos-Straße 10
76456 Kuppenheim
Telefon 07222 40689 201

Haus Fichtental
Friedrichstraße 111
76456 Kuppenheim
Telefon 07222 9443 10

Martha-Jäger-Haus
Kapellenstraße 21/3
76437 Rastatt
Telefon 07222 40616 10

Lichtental Schafberg
Schafberg 12
76534 Baden-Baden
Telefon 07221 7005 0

Lichtental Theresienheim
Geroldsauer Straße 7
76534 Baden-Baden
Telefon 07221 91 2860

Erich-Burger-Heim
Herrmannstraße 8
77815 Bühl
Telefon 07223 94089 30

**Klinikum Mittelbaden Hub
Pflegezentrum**
Hubstraße 66
77833 Ottersweier
Telefon 07223 81 3101

**Klinikum Mittelbaden Hub
Eingliederungshilfe**
Hubstraße 66
77833 Ottersweier
Telefon 07223 81 3101

**Tagespflege am
Erich-Burger-Heim**
Herrmannstraße 8
77815 Bühl
Telefon 07223 94089 58

Hospiz Kafarnaum
Dr.-Rumpf-Weg 7
76530 Baden-Baden
Telefon 07221 213 325

**Ambulanter Pflegedienst
Baden-Baden / Bühl / Rastatt**
Hubstraße 66
77833 Ottersweier
Telefon 07223 81 3434

Fotos: Albert Fritz/Baden-Baden, iStock/SARINYAPINNGAM

**Holen Sie sich
pflegefachliche Beratung,
Anleitung und
Unterstützung!**

Mat.-Nr. 349273 / Stand 03/2026

EXPERTENSTANDARD

07

SCHMERZ

Hinweise für
Betroffene und Angehörige



WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Schmerzen beeinflussen das physische, psychische und soziale Befinden und somit die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Ein nicht behandelter oder nicht beachteter akuter Schmerz kann zu einem chronischen Schmerz führen.

Das Ziel ist es deshalb, dem Entstehen von Schmerzen vorzubeugen, vorhandene Schmerzen einzuschätzen und auf ein erträgliches Maß zu reduzieren, bestenfalls sie zu beseitigen.

WIE ERKENNEN SIE SCHMERZ, AUCH WENN EINE SELBSTEINSCHÄTZUNG NICHT MÖGLICH IST?

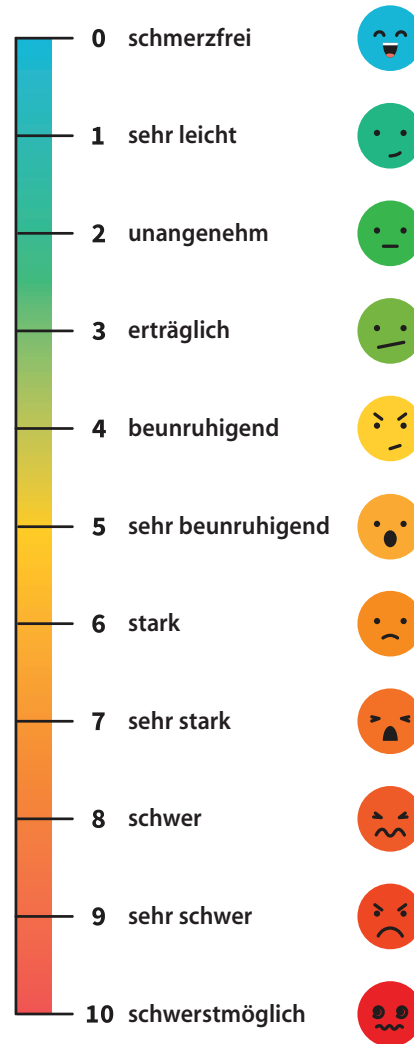
- **Gesichtsausdruck:**
ängstlich, zornig, sorgenvoll, gequält, verzerrt
- **Lautäußerungen:**
stöhnen, schreien, rufen, weinen, schimpfen
- **Körpersprache:**
angespannte Haltung, nervöses Hin- und Hergehen, Nesteln, geballte Fäuste, Schlagen, angezogene Knie
- **Körperhaltung:**
Vermeidungsverhalten, schmerzreduzierende Bewegungen, gekrümmte Haltung
- **Atmung:**
angestrengt, beschleunigt, verlangsamt, Atempausen

WICHTIG:

Jede Person bringt den Schmerz anders zum Ausdruck. Achten Sie daher auch auf andere individuelle Schmerzzeichen!

ZUR ERSTEN SCHMERZEINSCHÄTZUNG

Numerische Schmerzskala (NRS)



Nehmen Sie die Betroffenen und ihr Schmerzempfinden ernst! Schmerz ist immer das, was die betroffene Person individuell empfindet!



WAS SIE TUN KÖNNEN

- Verschweigen Sie Ihre Schmerzen nicht, sondern teilen Sie diese mit und informieren Sie Ihren Arzt und/oder Ihr Pflegepersonal darüber!
- Nehmen Sie regelmäßig Ihre verordneten Medikamente ein!
- Führen Sie Schmerzbehandlungen immer in Absprache mit dem Hausarzt durch!
- Arbeiten Sie gegebenenfalls eng mit Ihrem ambulanten Pflegedienst zusammen.

