

Patienten-Broschüre: Kenne Deinen Schmerz

Leitfaden zur positiven Grundhaltung

Sabine Waste gründete 2003 die Initiative help 4 you company für Patienten und Patientinnen, um Menschen mit Rheuma und Nervenschmerz mit Information und Bildung zur Seite zu stehen. Nach vielen tausenden Beratungen hat sich Sabine Waste, gemeinsam mit Prim. Prof. Dr. Machold, entschlossen, einen Leitfaden für Patienten und Ärzte zu verfassen. Das Ziel war Orientierung in einem komplexen Therapieangebot zu geben und Rheuma-Erkrankte zu einer positiven Grundhaltung zu motivieren.

Bei Sabine Waste wurde die rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritiden) mit fast vierjähriger Verzögerung 1994 diagnostiziert. Nachdem verschiedene Medikamente erfolglos waren oder nicht vertragen wurden, hat ein damals neues Biologikum den Durchbruch gebracht. Seit 2002 hat sich die Erkrankung erheblich verbessert und ist mittlerweile fast zum Stillstand gekommen. Trotzdem mussten beide Schultern und das linke Knie durch Endoprothesen ersetzt werden; die Vorfüße wurden durch Platten stabilisiert.

In den Wartebereichen von Ärzten und Rheumaambulanzen kam Sabine Waste mit vielen Rheuma-Patienten in Kontakt. Sie sah die Verunsicherung und den erheblichen Wissensbedarf vieler Patienten: Wie bewältige ich den Alltag mit der neuen Erkrankung? Wie reagiert man auf die verschriebenen Medikamente und welche Nebenwirkungen gibt es? Oft wurde der Wunsch nach alternativen Heilmitteln geäußert und ein „Dauerbrenner“ war und ist das Thema Cortison.

Häufig bemerkte Sabine Waste, dass viele Patienten eine zu kritische oder negative Grundhaltung einnehmen. Nebenwirkungen werden ausführlich thematisiert ohne die heilsamen Hauptwirkungen zu berücksichtigen. Misstrauen gegenüber den verschriebenen Medikamenten war an der Tagesordnung.

Arzt-Patienten-Gespräch

Ein wichtiges Element für eine erfolgreiche Behandlung ist das Verständnis des Therapieablaufs bei Patienten und

deren Angehörigen. Oft gibt es negative Vorurteile über die Wirksamkeit und Nebenwirkungen von Medikamenten, infolge dessen die verordnete Therapie nicht richtig durchgeführt wird. „Kenne Deinen Schmerz“ bringt wichtige Tipps und gut verständliche Fachinformationen für Rheumapatienten direkt aus der „Patienten- und Arzt-Praxis“:

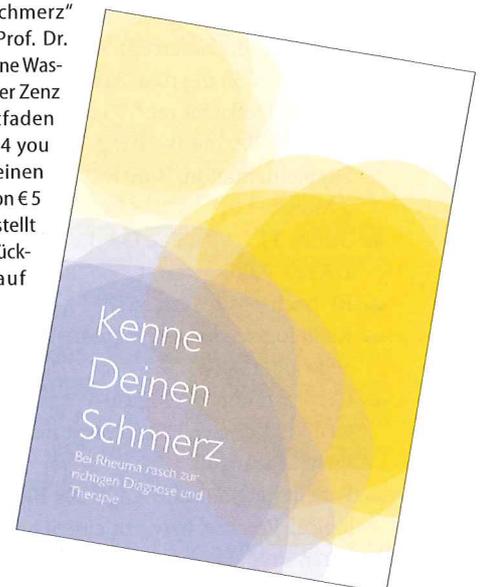
- Bei anhaltenden Beschwerden im Bewegungsapparat sollten die Betroffenen so früh wie möglich einen Rheumatologen oder eine Rheumaambulanz aufsuchen.
- Patienten sollten sich auf ihr Arztgespräch vorbereiten und Notizen machen.
- - Medikamente wie verordnet einnehmen – auch eine zu geringe Dosierung kann schaden.
- Aus einer ungenügenden Therapie können sich chronische Schmerzzustände als eigenes Krankheitsbild entwickeln.
- Regelmäßiges Erfassen von Rheuma-Scores und Besprechungen mit dem behandelnden Arzt dienen dazu, die Wirksamkeit und Nebenwirkungen zu beobachten.
- Bei der Betrachtung von Nebenwirkungen sollten auch die wichtigen Hauptwirkungen eines Medikaments berücksichtigt werden.
- Schmerzmittel alleine sind keine Rheumatherapie.
- Cortison ist ein wertvolles Akutmittel.
- Bei fortgeschrittener Gelenkzerstörung bringt eine Endoprothese meist weitgehende Schmerzfreiheit.
- Ein starker Wille, sich mit der Krankheit positiv auseinanderzusetzen,

die aktuelle Situation zu akzeptieren und aktiv nach Therapiemöglichkeiten zu suchen, ist wichtig für einen Heilungserfolg.

In diesem Sinne ist „Kenne deinen Schmerz“ ein hilfreiches Instrument für den behandelnden Arzt, das am besten persönlich übergeben wird. Nach unserer Erfahrung zeigt der gut informierte Patient eine deutlich verbesserte Compliance und kann durch eine positive Grundhaltung zusätzlich von Placebo – Effekten profitieren.

*Wilfried Rigler und Sabine Waste,
help 4 you company*

„Kenne Deinen Schmerz“ wurde von Prim. Prof. Dr. Klaus Machold, Sabine Waste und Prim. Dr. Peter Zenz verfasst. Der Leitfaden kann bei der help 4 you company gegen einen Unkostenbeitrag von € 5 (bis zu 5 Stück) bestellt werden. Größere Stückzahlen gerne auf Anfrage.



Kontakt:
help 4 you company
info@help4youcompany.at
Tel. 0676/40 20 831