



Wegweiser zum Umgang mit chronischen Schmerzen

Hinweise zur Linderung

Wir helfen
hier und jetzt.

 **ASB**
Arbeiter-Samariter-Bund

Liebe Leserin, lieber Leser,

bereits in jungen Jahren sammeln wir Erfahrungen mit Schmerzen und lernen, damit umzugehen. Schmerz ist eine Sinneswahrnehmung, die uns so geläufig ist wie Hunger oder Durst, Hitze oder Kälte. Des Weiteren übernehmen Schmerzen eine Schutzfunktion. Sie sind also überlebenswichtig. Wenn wir beispielsweise mit der Hand zu nah an einem Feuer sind, spüren wir die Hitze und ziehen sie ganz schnell zurück, um uns nicht zu verbrennen.

Anders verhält es sich, wenn Schmerz seine sinnvollen Funktionen verliert und dauerhaft, also chronisch wird. Er wird dann zur ständigen Belastung und selbst zur Krankheit. Chronische Schmerzen sind weit verbreitet. Die häufigste Ursache sind Erkrankungen des Bewegungsapparates und die häufigste Form sind Rückenschmerzen. Dabei muss man chronische Schmerzen nicht aushalten. Es gibt Möglichkeiten, sie zu behandeln und zu lindern. Eine Behandlung sollte sogar so zeitig wie möglich beginnen, da sich der Schmerz im Gedächtnis festsetzt und dadurch teilweise Schmerzen empfunden werden, obwohl es keine medizinische Erklärung dafür gibt.

Schmerz wird sehr individuell wahrgenommen und ist von vielen Faktoren abhängig. Schmerzindrücke können also schlecht verglichen werden und eine objektive Schmerzmessung ist nicht möglich.

Wichtig ist, dass Schmerzen ernst genommen und Maßnahmen ergriffen werden, um sie zu lindern und wenn möglich, zeitnah die Ursachen zu behandeln. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen Informationen und Unterstützung anbieten und Ihnen einige Möglichkeiten und Maßnahmen im Umgang mit Schmerzen vorstellen. Bitte beachten Sie, beim Auftreten von Schmerzen zügig Hilfe in Anspruch zu nehmen und Ihren Arzt zu informieren.

Inhaltsverzeichnis

Wie entsteht Schmerz?	4
Was sind die Ursachen?	4
Schmerz wahrnehmen	6
Schmerz begegnen	7
Möglichkeiten der Kostenübernahme.....	13
Tipps für pflegende Angehörige	13
Schmerzprotokoll	14

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nach Möglichkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für Angehörige aller Geschlechter.

Wie entsteht Schmerz?

Schmerz ist ein Alarmsignal. Er macht uns darauf aufmerksam, dass wir ein gesundheitliches Problem haben. Die Ursache dafür kann eine Verletzung wie ein Knochenbruch, eine Prellung, eine Verbrennung, eine Entzündung oder ein eingewachsener Nagel sein. So lange das Problem besteht, bleibt auch der Schmerz bestehen. Er hört erst auf, wenn die Ursache beseitigt ist. In all diesen Fällen handelt es sich um akuten Schmerz.

Halten die Schmerzen über einen längeren Zeitraum an oder stehen sie nicht mehr in direktem Zusammenhang mit dem akuten Warnsignal, so gelten sie als dauerhaft (chronisch). Je nach Art der Schmerzen geht man bei einer Dauer von drei Monaten, in einigen Fällen wie beim Faser-Muskel-Schmerz (FMS) bereits ab sechs Wochen von chronischem Schmerz aus.

Zur Entstehung von chronischen Schmerzen wird intensiv geforscht, nicht alle Einzelheiten sind bereits geklärt. Gesichert ist, dass es sich um Reize handelt, die durch Nerven übertragen und im Gehirn so verarbeitet werden, dass sie als Schmerz wahrnehmbar sind. Chronische Schmerzen können zum einen dadurch entstehen, dass die Schwelle für die Wahrnehmung soweit gesenkt wird, dass selbst sehr kleine Reize bereits eine Reaktion auslösen. Zum anderen können dauernde Reize aus einer geschädigten Region dazu führen, dass Schmerzfasern auch ohne einen konkreten Auslöser aktiv sind.

Darüber hinaus bildet sich eine Art Schmerzgedächtnis, wenn die Reize immer wieder auftreten. Damit ist gemeint, dass starke Schmerzen quasi erlernt werden und schließlich wahrgenommen werden, ohne dass die eigentliche Ursache fortbesteht.

Was sind die Ursachen?

Chronische Schmerzen im Erwachsenenalter treten sehr häufig als Folge von Verschleißprozessen an Gelenken auf und werden medizinisch als Arthrose bezeichnet. Die Abnutzung der Gelenke ist ein natürlicher Vorgang. Bei der Ent-

stehung von Arthrosen wird aber ein altersübliches Maß überschritten. Die Folge ist, dass der Körper des Betroffenen mit Schmerz reagiert. Es gibt viele Gründe für die Entstehung von Arthrosen, unter anderem Gelenkentzündun-

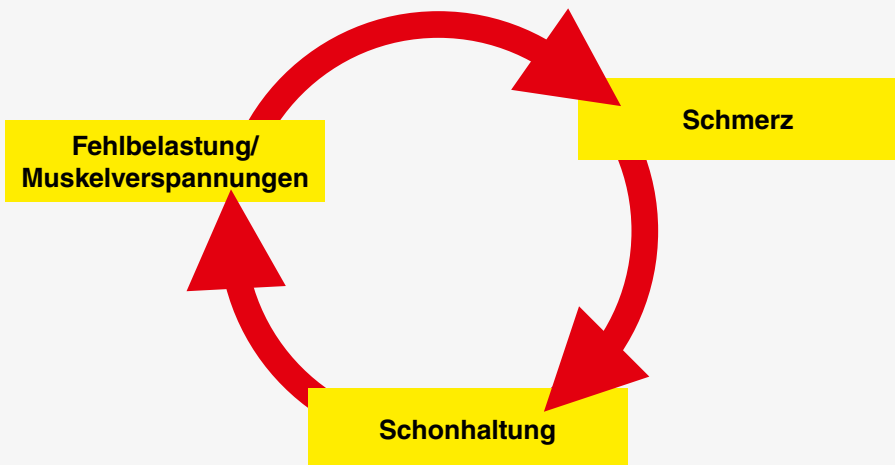
gen, Verletzungen, Fehlstellungen und Übergewicht. Ihre Behandlung ist häufig langwierig, kann aber helfen, die chronischen Schmerzen zu lindern.

Auch die Schädigung von Nerven kann sehr häufig chronische Schmerzen mit sich bringen. Die Ursache kann ebenso eine (Sport-) Verletzung sein. Dabei kommt es vor, dass die Beschwerden anhalten, obwohl der Grund scheinbar beseitigt und die Verletzung verheilt ist. In diesem Fall spricht man vom Schmerzgedächtnis. Das Gehirn hat den Schmerz gelernt und bereits schwache Reize können als Schmerzen wahrgenommen wer-

den. Die erlernte Wahrnehmung kann je nach Ursache und individueller Therapie häufig wieder verlernt werden.

Eine Vielzahl von Erkrankungen kann also zu chronischen Schmerzen führen. Werden Ursachen oder Schmerzsymptome nicht therapiert, kann ein sich selbst verstärkender Schmerzkreislauf entstehen: Um Schmerzen zu vermeiden, wird eine Schonhaltung eingenommen und/oder die Bewegung eingeschränkt. Es kommt zu Fehlbelastungen und Muskelverspannungen. Dadurch entstehen neue Beschwerden, die den Schmerz weiter steigern können.

Schmerzkreislauf



Schmerz wahrnehmen



Schmerzbeurteilung

Schmerzen sind immer ein Warnsignal unseres Körpers und sollten beachtet werden. Eine Einschätzung der Schmerzen kann Rückschlüsse liefern, welches gesundheitliche Problem vorliegt und ob dieses behandelt werden muss. Insbesondere bei anhaltenden Beschwerden sollten Sie sich dringend von einem Arzt untersuchen lassen. Es ist wichtig, dass der Auslöser für die Beschwerden gefunden wird.

Die Ursachen für chronische Schmerzen sind sehr vielfältig. Daher kann es manchmal einige Zeit dauern, eine Diagnose zu stellen und die geeignete Therapie zu finden. Fachärzte mit dem Schwerpunkt Palliativmedizin oder Allgemeinmediziner mit der Weiterbildung „Spezielle Schmerztherapie“ (Schmerztherapeuten) haben sich auf die Behandlung chronischer Schmerzen spezialisiert und können Sie im Umgang mit Schmerzen fachgerecht unterstützen. Einige Krankenhäuser haben spezielle Schmerzambulanzen. Sprechen Sie Ihren Arzt auf die unterschiedlichen Unterstützungs- und Behandlungsmöglichkeiten an.

Chronische Schmerzen sind nicht immer gleichbleibend stark, häufig nicht klar zu lokalisieren und lassen sich durch Medikamente beeinflussen.

Schmerzprotokoll

Da es sich bei Schmerzen um eine subjektive Wahrnehmung handelt, ist die Selbsteinschätzung sehr wichtig. Das Anfertigen eines Schmerzprotokolls ist eine bewährte Methode, die individuelle Schmerzsituation zu dokumentieren. Dadurch erhalten Sie selbst einen Überblick über den zeitlichen Verlauf des Schmerzes, der Schmerzstärke und -qualität.

Auf den Seiten 15 bis 18 dieser Broschüre finden Sie Schmerzprotokolle. Versuchen Sie, anhand der Skala die Stärke des Schmerzes zu erfassen und dokumentieren Sie die Dauer. Es ist hilfreich, die Einnahme von Medikamenten und andere Methoden zur Schmerzlinderung und deren Wirkung ebenfalls festzuhalten. Zudem sollten

Sie versuchen, den Schmerz zu beschreiben: Ist dieser beispielsweise stechend, drückend, ziehend, ausstrahlend, messerstichartig, hämmernd, brennend oder dumpf? Sie sollten Ihre Aufzeichnungen mit Ihrem Arzt besprechen. Das Schmerzprotokoll kann Ihren Arzt beim Aufstellen einer geeigneten Therapie unterstützen.

Schmerz begegnen

Akute Schmerzen sind ein Warnsignal. Um einer eventuell drohenden Gefahr für die Gesundheit angemessen begegnen zu können, sollte die Ursache abgeklärt werden. Ist der Auslöser des Schmerzes bekannt, kann mit der Schmerzbehandlung begonnen werden. Ziel der Therapie ist die Schmerzlinderung und – wenn möglich – Schmerzfreiheit.

Es gibt eine Vielzahl von Verfahren und Methoden, Schmerz wirksam zu behandeln. Die Krankenkassen halten Informationen bereit, welche Verfahren anerkannt sind und erstattet werden. Bei zahlreichen Behandlungen werden Medikamente zur Unterstützung eingesetzt.

Schmerzmedikamente

In der Medizin werden chronische Schmerzen vor allem mit Medikamenten behandelt. Die Weltgesundheitsorganisation hat dazu ein Stufen-Schema entwickelt, das Schmerzmittel nach Wirkformen und Stärke gliedert. Medikamente sind den Kategorien leicht bis stark zugeordnet. Reicht die Wirkung einer Stufe nicht aus, werden Medikamente der höheren Wirkklasse eingesetzt. Unterschiedliche Medikamente werden häufig kombiniert, um auf diese Weise Nebenwirkungen gering zu halten, eine Gewöhnung zu verzögern und die größtmögliche Schmerzreduktion mit jeweils so geringer Dosis wie möglich zu erreichen.



Viele Menschen reagieren auf Schmerzen erst, wenn sie diese nicht mehr aushalten können. Das „Aushalten“ fördert jedoch das Schmerzgedächtnis. In der Folge ist eine höhere Schmerzmedikation erforderlich. Wichtig ist daher, dass Sie beim Vorliegen anhaltender Schmerzen sehr zeitnah reagieren und Ihren Hausarzt (oder einen Facharzt für Palliativmedizin) aufsuchen.

Bei der Behandlung von chronischen Schmerzen müssen jeweils der Einzelfall und die individuelle Situation betrachtet werden. Schmerzmedizinisch geschulte Ärzte (Palliativmediziner) erstellen einen Behandlungsplan, in den eine Vielzahl von Aspekten einfließt, die vor allem die subjektive Wahrnehmung der Betroffenen

berücksichtigen. Daraus ergibt sich, wann welches Medikament wie oft und in welcher Dosierung eingenommen werden soll.

Der Erfolg der Behandlung hängt ganz wesentlich von der Bereitschaft des Schmerzpatienten ab, dem Behandlungsplan zu folgen. In Absprache mit dem Arzt lässt sich dieser an veränderte Bedürfnisse anpassen. Bei der medikamentösen Schmerztherapie ist eine regelmäßige Einnahme entsprechend der ärztlichen Verordnung äußerst wichtig, damit eine optimale Wirkung erzielt wird.

Es gibt Situationen, in denen Schmerzspitzen auftreten, für die eventuell die regelmäßige Medikation nicht ausreicht. Für solche Ereignisse empfiehlt es sich, Regelun-

gen für zusätzliche, bedarfsgerechte Medikamenteneinnahmen mit dem Arzt festzulegen.

Je nach Ursache ist es erforderlich, chronische Schmerzen mit starken Schmerzmitteln zu behandeln, zum Beispiel Tumorschmerzen oder starke Phantomschmerzen. Manche Menschen fürchten bei einer solchen Behandlung, abhängig zu werden oder ihre Organe zu schädigen. Da meist aber verschiedene Medikamente mit

unterschiedlichen Wirkmechanismen kombiniert werden, ist diese Sorge überwiegend unberechtigt. Tatsächlich gibt es Schmerzzustände, die nur unter Einsatz starker Medikamente dauerhaft gelindert werden können. Diese Schmerzmittel, zum Beispiel Opiate, sollten aber ausschließlich in Verbindung mit einer eingehenden Beratung und im Rahmen eines mit dem Arzt abgestimmten Behandlungsplans eingesetzt werden.

Leider können bei der Therapie mit Schmerzmedikamenten auch Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Übelkeit, Appetitlosigkeit und Verstopfung auftreten. Diese lassen sich weitgehend vermeiden, wenn ein individueller Behandlungsplan erstellt wird, bei dem die möglichen und tatsächlichen Nebenwirkungen berücksichtigt werden.

Akupunktur

Dem Schmerz kann auch nicht-medikamentös begegnet werden. Ein anerkanntes Verfahren für einige Schmerzarten ist die Akupunktur, bei der Nadeln in die Haut gestochen werden und der Körper zur Reaktion angeregt wird. Akupunktur wird erfolgreich bei einigen chronischen Schmerzarten und bei wiederkehrenden Kopfschmerzen und Migräne angewendet. Außerdem wird sie häufig zur Unterstützung einer medikamentösen Therapie genutzt.





Einreibung, Massage

Einreibungen und Massagen verbessern nicht nur das allgemeine Wohlbefinden. Es sind Behandlungen, die das Gewebe entspannen sollen, um schmerzhafte Bewegungseinschränkungen zu vermindern. Wichtig ist, dass die Schmerzursache bekannt ist. Nur so können diese Maßnahmen auch unterstützend bei der Schmerzlinderung wirken.

Physiotherapie

Arthrosen und Gelenkschmerzen sind Volkskrankheiten. Dem Erhalt und der Förderung der Beweglichkeit der Gelenke kommt ein hoher

Stellenwert zu. Daher sollten Sie mit Ihrem Arzt über die Möglichkeiten von regelmäßigen Bewegungsübungen, Trainings oder Physiotherapie sprechen. Damit können Sie den Erhalt der Gelenkfunktionen fördern und vor den schmerzhaften Folgen von Schäden und Versteifung schützen.

Wärme- oder Kälteanwendungen

Wärme und Kälte können für eine begrenzte Zeit Schmerzen lindern. Wärme kommt zum Beispiel bei bestimmten rheumatischen Beschwerden zum Einsatz. Als

Wärmeträger eignen sich Wärmflaschen, elektrische Heizkissen, Rotlicht, Bäder oder Wickel und Salben, die die Hautoberfläche erwärmen. Auch ein Saunabesuch ist möglich. Kälte kann bei verschiedenen Schmerzformen ebenfalls für Linderung sorgen und bei einigen Erkrankungen sogar zur Heilung beitragen.

Da das Schmerzempfinden bei Wärme- und Kälteanwendungen beeinträchtigt ist, muss unbedingt auf das Verletzungsrisiko durch Verbrennung bzw. Vereisung geachtet werden! Professionelle Anwendungen sollten Sie nur durch fachkundiges Personal durchführen lassen. Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre ASB-Pflegefachkraft darauf an.

Entspannungstechniken

Schmerzen können auch mit Entspannungsübungen behandelt werden. Mit einigen Techniken lässt sich das Schmerzempfinden verringern. Hierzu gehören bestimmte Meditationsverfahren. Andere Übungen tragen zur Entkrampfung von schmerzhaftem Muskelgewebe bei. Entspannungstechniken wie Yoga (indische Bewegungsübungen), TaiChi (chinesische Bewegungsübungen) und Pilates (ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur) fördern das allgemeine Wohlbefinden und können damit eine medikamentöse Schmerztherapie unterstützen. Informationen dazu erhalten Sie von Ihrem Arzt, Ihrer Krankenkasse oder Ihrer ASB-Pflegefachkraft.





Ablenkung

Gedankliche Ablenkung kann zur Schmerzlinderung beitragen. In diesem Fall wird die Aufmerksamkeit vom Schmerz weggelenkt, indem das Gehirn mit anderen Prozessen beschäftigt wird. Besonders erfolgreich ist Ablenkung, wenn es schwierige Aufgaben zu lösen gilt. Ablenkung bedeutet demnach, anderen Prozessen wie dem Denken erhöhte Aufmerksamkeit zu schenken. Die Durchführung von Denk- und Geschicklichkeitsspielen sind mögliche Anwendungen.

Alternative Therapien

Es gibt eine Vielzahl von Behandlungsformen, wie zum Beispiel Aroma-, Licht- und Musiktherapie, deren Wirkung bei jedem Menschen sehr unterschiedlich ist. Dennoch können sie eine individuelle schmerzreduzierende Wirkung haben. Informationen zu den Behandlungsmethoden und deren Wirkung erhalten Sie bei Ihrem Schmerztherapeuten, Facharzt für Palliativmedizin oder Ihrer Krankenkasse.

Möglichkeiten der Kostenübernahme

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen ärztlich verordnete Schmerztherapien, die im Leistungsverzeichnis der gesetzlichen Krankenversicherung aufgeführt sind. Es gibt darüber hinaus Therapien, die im Einzelfall sinnvoll sind, jedoch aufgrund der mangelnden Bekannt-

heit, der geringen wissenschaftlich erwiesenen Wirkung oder wegen zu hoher Kosten nicht durch die Kassen übernommen werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder mit Ihrer Krankenkasse, welche Behandlungen infrage kommen und ob die Krankenkasse die Kosten dafür trägt.

Tipps für pflegende Angehörige

Menschen mit chronischen Schmerzen ertragen eine erhebliche Belastung über Wochen, Monate oder sogar Jahre. Neben dem Wohlbefinden leidet auch die Stimmung massiv darunter. Jede Unterhaltung, jeder Moment des Alltags, kurzum: Das ganze Leben dreht sich ausschließlich um die Schmerzen.

Betroffene kommen ohne schmerzlindernde Therapie leicht in eine Negativspirale aus Angst, Aussichtslosigkeit und Depression. Dies kann umfangreiche Auswirkungen auf das tägliche Leben sowie die sozialen Kontakte haben. Das ist nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für deren Angehörige belastend.



Versuchen Sie daher, gemeinsam ins Gespräch zu kommen und nehmen Sie bei Bedarf auch Unterstützung von außen an. Ihre ASB-Pflegefachkraft steht Ihnen gerne zur Seite.

Viele Krankenhäuser und Arztpraxen bieten Schmerzsprechstunden an. Diese medizinischen Anlaufstellen sind häufig mit Selbsthilfegruppen vernetzt, die Ihnen ebenfalls, auch über längere Zeit, Hilfe und


Unterstützung anbieten können. Hinweise auf dauerhafte Schmerzen können Schlaf- oder Lustlosigkeit, leichte Reizbarkeit und allgemeiner Rückzug sein. Schmerz ist sehr individuell. Reagieren Sie einfühlsam und versuchen Sie, sich in die Situation des Betroffenen hineinzuversetzen. In manchen Fällen kann es hilfreich sein, zu einem anderen Zeitpunkt das Thema noch einmal anzusprechen.

Schmerzprotokoll

Für die Erfassung der Schmerzsymptome und Ihre Beobachtungen können Sie ein Protokoll nutzen. Im Folgenden stellen wir Ihnen dazu ein Schmerzprotokoll zur Verfügung. Beschreiben Sie den Schmerz möglichst genau. Ist der Schmerz stechend, drückend, ziehend, ausstrahlend, messerstichtartig, hämmernd, brennend oder dumpf? Legen Sie die Ergebnisse bei Ihrem nächsten Arztbesuch vor. Falls Sie Unterstützung beim Ausfüllen benötigen, sprechen Sie Ihre ASB-Pflegefachkraft an. Wir helfen Ihnen gerne weiter.
























Bitte markieren Sie auf der nachfolgenden Skala die Nummer, die Ihren Schmerz am besten beschreibt. Dabei entspricht **0 = kein Schmerz** und **10 = Unerträglicher Schmerz**.



Datum				
Uhrzeit	morgens	mittags	abends	nachts
Schmerzmedikamenteneinnahme				
Präparat	Dosierung	Anzahl		
Wie stark ist Ihr Schmerz?	10	10	10	10
	9	9	9	9
	8	8	8	8
	7	7	7	7
	6	6	6	6
	5	5	5	5
	4	4	4	4
	3	3	3	3
	2	2	2	2
	1	1	1	1
	0	0	0	0
				
Wie war heute Ihr ...?	Stuhlgang	Schlaf	Wohlbefinden	
Wie stark war Ihre Tagesaktivität durch den Schmerzen beeinträchtigt?	keine	mäßig	stark	
Bemerkungen				

Ein Protokoll zum selbst ausdrucken finden Sie unter: www.asb.de/chronische-schmerzen

Datum				
Uhrzeit	morgens	mittags	abends	nachts
Schmerzmedikamenteneinnahme				
Präparat	Dosierung	Anzahl		
Wie stark ist Ihr Schmerz?	10	10	10	10
	9	9	9	9
	8	8	8	8
	7	7	7	7
	6	6	6	6
	5	5	5	5
	4	4	4	4
	3	3	3	3
	2	2	2	2
	1	1	1	1
	0	0	0	0
<p>0 10</p> <p>kein Schmerz unerträglicher Schmerz</p>				
Wie war heute Ihr ...?	Stuhlgang	Schlaf	Wohlbefinden	
Wie stark war Ihre Tagesaktivität durch den Schmerzen beeinträchtigt?	keine	mäßig	stark	
Bemerkungen				

morgens	mittags	abends	nachts	morgens	mittags	abends	nachts										
10	10	10	10	10	10	10	10										
9	9	9	9	9	9	9	9										
8	8	8	8	8	8	8	8										
7	7	7	7	7	7	7	7										
6	6	6	6	6	6	6	6										
5	5	5	5	5	5	5	5										
4	4	4	4	4	4	4	4										
3	3	3	3	3	3	3	3										
2	2	2	2	2	2	2	2										
1	1	1	1	1	1	1	1										
0	0	0	0	0	0	0	0										
Stuhlgang		Schlaf		Stuhlgang		Schlaf		Wohlbefinden									
																	
keine		mäßig		keine		mäßig		stark									
																	

Datum				
Uhrzeit	morgens	mittags	abends	nachts
Schmerzmedikamenteneinnahme				
Präparat	Dosierung	Anzahl		
Wie stark ist Ihr Schmerz?	10	10	10	10
	9	9	9	9
	8	8	8	8
	7	7	7	7
	6	6	6	6
	5	5	5	5
	4	4	4	4
	3	3	3	3
	2	2	2	2
	1	1	1	1
	0	0	0	0
<p>0 10</p> <p>kein Schmerz unerträglicher Schmerz</p>				
Wie war heute Ihr ...?	Stuhlgang	Schlaf	Wohlbefinden	
Wie stark war Ihre Tagesaktivität durch den Schmerzen beeinträchtigt?	keine	mäßig	stark	
Bemerkungen				

Weiterführende Links und Hinweise:

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2015)

Expertenstandard Schmerzmanagement in der Pflege bei chronischen Schmerzen.
Osnabrück

Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. (DGSS) (2015)

Deutscher Schmerzfragebogen.

Download unter: www.dgss.org/schmerzfragebogen

Pain Proposal Executive Committee (PPEC) (2010)

Pain Proposal, A European Consensus Report

Schuler, M. (2007) Übersetzung des „Pain Assessment in Advanced Dementia (PAINAD) Scale“ Warden, Hurley, Volicer et al. (2003) ins Deutsche, BESD:

Beurteilung von Schmerzen bei Demenz. **Download unter:** www.dgss.org

Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.: www.dgss.org

Deutsche Schmerzliga e.V.: www.schmerzliga.de

Deutsches Grünes Kreuz e.V. (DGK), Forum Schmerz: www.forum-schmerz.de

Ministerium für Arbeit und Sozialforschung, Familie, Frauen und Senioren Baden Württemberg (2013): Patientenratgeber Schmerz.

Download unter: www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de

Selbsthilfe Vereinigung Chronischer Schmerz:

www.selbsthilfe-chronischer-schmerz.de

Impressum:

Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e. V.
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

V.i.S.d.P.

Ulrich Bauch

Telefon 0221/4 76 05-0

Telefax 0221/4 76 05-303

E-Mail: info@asb.de

Internet: www.asb.de

www.facebook.com/asb.de

Bildnachweise:

A. Behrendt (Umschlag, S. 11, 12),

B. Bechtloff (S. 8, 9), Hanniball (S. 10),

M. Nowak (S. 6, 13),

stock.adobe.com: logoboom (S. 4)

Text:

Referat Pflege, ASB-Bundesverband

Redaktion und Gestaltung:

Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, ASB-Bundesverband

© ASB Deutschland e. V., Januar 2020

Druck:

DFS Druck Brecher GmbH, Köln



 **ASB**

Arbeiter-Samariter-Bund